

น่าน

๔ เส้นทางท่องเที่ยวตามใจฝัน

RHYTHM OF DREAMS

NAN

TOURISM AUTHORITY OF THAILAND



อุทยานแห่งชาติศรีน่าน





สารบัญ

อัตลักษณ์แห่งล้านนาตะวันออก

๑

Theme

สายน้ำน่านก่อกำเนิดขึ้นบนเทือกภูสูงหนาวเหน็บและอุดมไปด้วยผืนป่าเขียวขจี ไหลสร้างความอุดมสมบูรณ์ให้กับสรรพชีวิตสองฝั่งน้ำ ผู้คนจากดอยสูงเสียดฟ้าและดินแดนอันห่างไกล ได้เดินทางมารวมตัวกันริมสายธารอันยิ่งใหญ่ และให้แม่น้ำน่านได้หลอมรวมเอาประเพณี วัฒนธรรม จารีต ความเชื่อ ศิลปะ จนกลายเป็นความงามอันเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นจวบจนกาลเวลาได้ผ่านนานมา สิ่งเหล่านั้นได้ถูกเคี่ยวจนกลายเป็นอัตลักษณ์ที่โดดเด่นของผู้คนบนแผ่นดินล้านนาตะวันออก

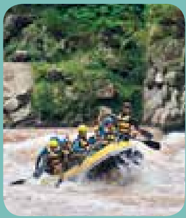


ธรรมชาติความงามอันเป็นนิรันดร์

๒

Theme

อรุณรุ่งของวันหนาว แสงแห่งวันกำลังผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนสลับอย่างมลังเมลือง จากเพียงเงาดำของทิวเขาเบื้องหน้า ก็กลายเป็นสีน้ำเงินเข้มที่แต้มด้วยดวงดาวดารดาษ ซึ่งค่อยๆ จางหายไปเมื่อตีนฟ้ายกและสีส้มอมชมพูที่ริมขอบฟ้าก็เข้ามาแทน ควันไฟจากครัวฟืนลอยเป็นสายอ้อยอิ่งไปตามกระแสลม ชีวิตได้เริ่มต้นวันใหม่ขึ้นอีกคราพร้อมความหนาวที่ยังอวลอยู่ในสายลม และคงสดใสพร้อมเสียงนกร้องในเวลาแสงแดดเช้าสาดไปทั่วหุบเขา



เส้นทางกระซิบรักผ่านขุนเขาและสายหมอก

๓

Theme

เมืองเล็กๆ ท่ามกลางขุนเขาหลวงพระบางอันแสนยิ่งใหญ่ บ่มเพาะความงดงามของธรรมชาติ วิถีชีวิต และวัฒนธรรม ร้อยเรียงกันจนกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกันบนสายน้ำน่านอันฉ่ำเย็น ฉากยามเช้าของสายหมอกที่คลอเคลียขุนเขา ไหลช้าๆ ไปพร้อมกับสายลมเย็น ที่นำเอากลิ่นหอมของดอกไม้ป่ามาพร้อมกัน บนพื้นดิน ลานหญ้า นั่นเล่าก็ชุ่มไปด้วยน้ำค้างเม็ดใสที่ต้องแดดเช้าพราวดั่งอัญมณี นกป่าหลายชนิดประสานท่วงทำนองให้โลกสดใส พร้อมกับรอยยิ้มของผู้คนและคำเมืองอ่อนหวาน



สุนทรียภาพแห่งชีวิต

๔

Theme

คนชนบทส่วนใหญ่มักมีสุขภาพแข็งแรง เนื่องจากได้ออกกำลังกายกับการทำไร่ ทำนา อาหารการกินก็ล้วนเป็นสิ่งดีมีประโยชน์ ผักสวนครัวรั้วกินได้ ไม่มีสารพิษมาเจือปน เครื่องปรุงก็ล้วนมาจากธรรมชาติ และเป็นสมุนไพรท้องถิ่น เหมาะต่อการนำมาปรุงอาหารได้หลากหลาย ทั้งแบบพื้นเมืองและอาหารสไตล์ดัดแปลงเพื่อความทันสมัย หว่ายังคงใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นเป็นหลัก ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้การได้มาเยือนเมืองน่านเต็มอิ่มในทุกด้าน อิ่มกาย อิ่มใจ อิ่มสมอง



๔ เส้นทางท่องเที่ยวตามใจฝัน



อัตลักษณ์แห่งล้านนาตะวันออก

สายน้ำน่านก่อกำเนิดขึ้นบนเทือกภูสูงหนาวเหน็บและอุดมไปด้วยผืนป่าเขียวขจี ไหลสร้างความอุดมสมบูรณ์ให้กับสรรพชีวิตสองฝั่งน้ำ ผู้คนจากดอยสูงเสียดฟ้าและดินแดนอันห่างไกลได้เดินทางมารวมตัวกันริมสายธารอันยิ่งใหญ่ และให้แม่น้ำน่านได้หลอมรวมเอาประเพณี วัฒนธรรม จารีต ความเชื่อ ศิลปะ จนกลายเป็นความงามอันเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่น จวบจนกาลเวลาได้ผ่านนานมาสิ่งเหล่านั้นได้ถูกเคี่ยวจนกลายเป็นอัตลักษณ์ที่โดดเด่นของผู้คนบนแผ่นดินล้านนาตะวันออก

รอยสะบัดพู่กันสานต่อลมหายใจของอดีตกาล ให้คนรุ่นใหม่ได้รับรู้ เข้าใจ และเข้าถึงผู้คนบนดินแดนนี้ได้เป็นอย่างดี การหลอมรวมของผู้คนต่างที่มาและวัฒนธรรม นำมาซึ่งความแตกต่าง ส่งเสริมให้เกิดเอกภาพทางด้านภูมิปัญญา สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น ผ่านการฝึกฝน ท่องจำ และลงมือทำ จวบถึงปัจจุบันสิ่งเหล่านั้นก็มิได้หายไปไหน เพียงเราเปิดตา เปิดใจ และก้าวเดินอย่างช้าๆ ไปตามเส้นทางของผู้คน วิถีชีวิต และวัฒนธรรม เชื่อว่าทุกท่านจะไม่พลาดความงามของผู้คนบนฝั่งน้ำน่านแน่นอน

สำหรับจุดหมายปลายทาง และเรื่องราวที่ควรเรียนรู้ ทำความเข้าใจในธีมอัตลักษณ์แห่งล้านนาตะวันออกแบ่งออกเป็น ๖ เรื่องราวด้วยกัน

๑. หัวแหวนเมืองน่าน ร่วมเรียนรู้เรื่องราวที่ทอดเนื่องมากับกาลเวลา จากสล่าและศิลปินพื้นเมืองที่ฝากฝีมืออันล้ำค่าเอาไว้ด้วยสถาปัตยกรรม จิตรกรรมมากมาย ผ่านวัดภูมินทร์ วัดหัวข่วง พระธาตุช้างค้ำ วัดสวนตาล วัดพญาวัด พิพิธภัณฑ์แห่งชาติน่าน วัดมิ่งเมือง ลานข่วงเมือง รวมไปถึงโฮงเจ้าฟองคำ และเครื่องเงินโบราณร้านลุงบุญช่วย เชื่อว่าเส้นทางนี้จะทำให้คุณหลงรักเมืองน่าน

๒. ท่องเมืองน่านผ่านหัวใจ ตื่นไปรับอรุณกับแสงแรกของวันด้วยการชมวิถีชีวิตชาวเมืองน่านที่วัดพระธาตุเขาน้อย ก่อนจะไปไหว้พระธาตุแช่แห้งและไปวัดพระเกิด เพื่อร่วมกันทำตุงก้าคิงกับชาวบ้านชุมชนวัดพระเกิด เพื่อเป็นสิริมงคล

๓. เรียนรู้วิถีชีวิตชุมชนไทลื้อ สัมผัสเรื่องราวของชาวไทลื้อที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานคู่มากับเมืองน่าน และปัจจุบันเป็นชุมชนที่สร้างเอกลักษณ์ที่โดดเด่นให้แก่จังหวัดน่านกับผ้าทอลายน้ำไหลที่โดดเด่น รวมถึงการทำไก หรือสาหร่ายน้ำจืด ซึ่งถือว่าเป็นของกินพื้นเมืองที่รู้จักไปทั่วประเทศ โดยนักท่องเที่ยวสามารถร่วมทำกับชาวบ้านได้อีกด้วย

๔. เรียนรู้ศิลปะ สัมผัสความล้ำลึกของศิลปะ และมิติต่างๆ ที่ศิลปินได้รังสรรค์เอาไว้อย่างเต็มพลัง กับหอศิลป์ริมน่าน หอศิลป์พิงพฤกษ์ ก่อนไปผ่อนคลาย อ่านหนังสือ ชมดอกไม้ที่ห้องสมุดบ้านๆ น่านๆ

๕. เรียนรู้เรื่องราวชนพื้นเมืองของน่าน ชาวไทลื้อ มลาบรี เมี่ยน ม้ง ลัวะ และก่อ ที่สืบสานวิถีชีวิตและขนบธรรมเนียมประเพณีจนกลายมาเป็นเมืองงามทุกวันนี้

๖. ประเพณี สัมผัสประเพณีแข่งเรือของเมืองน่าน ที่แสนยิ่งใหญ่อลังการ และถือเป็นเอกลักษณ์อันโดดเด่นกับหัวเรือมังกรที่มีเพียงแห่งเดียวในประเทศไทย การทำหัวเรือมังกรที่สล่ามือเยี่ยมของเมืองน่านเหลือไม่มากคนนัก และปิดท้ายกันที่การละเล่นสะโหลดหลวงของชาวลัวะ ที่มีความสวยงาม และแสดงให้เห็นถึงจิตวิญญาณอันงดงามของผู้คนบนแผ่นดินนี้

อัตลักษณ์แห่งล้านนาตะวันออก
Identity of the Eastern Lanna



วัดหนองบัว
Wat Nong Bua
GPS N19°05.375 E100°47.138

หอศิลป์ริมน่าน
Nan Riverside Art Gallery
GPS N18°56.456 E100°46.006

หอศิลป์พิงพฤกษ์
Wildside Art Gallery
GPS N18°47.188 E100°43.420

ห้องสมุดบ้านๆ น่านๆ
Banban Nannan Library
GPS N18°46.773 E100°46.114

วัดพระธาตุเขาน้อย
Wat Phrathat Khao Noi
GPS N18°46.164 E100°45.036

วัดพระเกิด
Wat Phra Koet
GPS N18°47.439 E100°47.209

วัดพระธาตุแช่แห้ง
Wat Phrathat Chae Haeng
GPS N18°45.497 E100°47.508

วัดภูมินทร์
Wat Phumin
GPS N18°46.474 E100°46.297

พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ น่าน
Nan National Museum
GPS N18°46.578 E100°46.281

วัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร
Wat Phrathat Chang Kham
GPS N18°46.580 E100°46.329

วัดหัวข่วง
Wat Hua Khuang
GPS N18°46.634 E100°46.275

วัดมิ่งเมือง
Wat Ming Mueang
GPS N18°46.479 E100°46.147

วัดสวนตาล
Wat Suan Tan
GPS N18°47.054 E100°46.424

วัดพญาวัด
Wat Phaya Wat
GPS N18°46.251 E100°45.782

โฮงเจ้าฟองคำ
Hong Chao Fong Kham (Nan Noble House)
GPS N18°47.378 E100°47.132

ร้านเครื่องเงินบุญช่วย หิรัญวิทย์
Boonchuay Hiranwit Silverware
GPS N18°47.332 E100°47.039

สัญลักษณ์
Symbols

- วัฒนธรรม/ ศิลปะ
  Culture/ Arts
- ประเพณี/ หมู่บ้าน
  Tradition/ Village
- ธรรมชาติ
  Nature



เส้นทางที่

๑

อัตลักษณ์แห่งล้านนาตะวันออก



หัวแหวนเมืองน่าน

สำหรับข่วงเมืองแล้ว ที่นี่คือลานกว้างสำหรับประกอบพิธีกรรมประจำเมือง เป็นใจกลางเมืองที่โน้มนำจิตวิญญาณของชาวเมืองน่านเข้าไว้ด้วยกัน ข่วงเมืองถูกล้อมรอบไปด้วยพิพิธภัณฑ์และวัดสำคัญหลายแห่ง เปรียบประดุจหัวแหวนอันทรงคุณค่า และตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๒ เป็นต้นมา น่านเป็นจังหวัดเดียวของประเทศที่สามารถจัดการนำสายไฟฟ้าบริเวณข่วงเมืองลงใต้ดินได้สำเร็จ ส่งผลให้บริเวณวัดภูมินทร์ วัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติน่าน งดงามน่าประทับใจ

ช่วงฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคม นับเป็นฤดูกาลท่องเที่ยวเมืองน่าน โดยในวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ บริเวณลานข่วงเมืองจะคึกคักด้วยกาดหมั้วที่เรียบง่าย เป็นกันเอง นักท่องเที่ยวจะได้เลือกซื้ออาหารพื้นถิ่นมานั่งล้อมวงกินกันแบบขันโตก โดยมีฉากหลังอลังการของวัดภูมินทร์มลังเมลือง แว่วเสียงขับสะล้อ ซอ ซึง จากศิลปินเมืองน่านคลอเบาๆ เคล้าบรรยากาศแบบล้านนาตะวันออกแสนโรแมนติก





วัดภูมินทร์

กล่าวถึงวัดภูมินทร์ นี่คือสถานที่น่าสนใจลำดับต้นๆ ของเมืองน่าน เป็นดั่งหัวใจการท่องเที่ยวเลยก็ว่าได้ เพราะที่นี่คือแหล่งรวมช่างฝีมือชั้นครู สะท้อนให้เห็นความรุ่งเรืองทางวัฒนธรรมของเมืองน่านอย่างถึงที่สุด

วัดภูมินทร์เริ่มสร้างขึ้นครั้งแรกเมื่อใดไม่ทราบแน่ชัด แต่มีหลักฐานว่าวัดแห่งนี้มีมาแล้วอย่างน้อยตั้งแต่ พ.ศ. ๒๑๔๖ เพราะปรากฏชื่ออยู่ในราชวงษปกรณ์ พงศาวดารเมืองน่าน โดยเล่าว่าในช่วงเวลานั้น เกิดศึกระหว่างเมืองน่านกับพม่า ฝ่ายเมืองน่านเพลี่ยงพล้ำพ่ายแพ้ ทำให้พระอนุชาของเจ้าเจตบุตรพรหมมินทร์โดนสังหาร แล้วถูกนำมาทิ้งไว้ที่บ่อน้ำของวัดภูมินทร์

หลังจากพม่าเข้ามายึดครองเมืองน่านแล้ว ทำให้ศิลปะพม่าเข้ามามีอิทธิพลต่อเมืองน่านด้วย เห็นได้ชัดจากพระพุทธรูปประธานปางมารวิชัย ๔ องค์ในวิหารวัดภูมินทร์ ประทับนั่งหันพระปฤษฎางค์ชนกัน อันเป็นรูปแบบที่นิยมสร้างในศิลปะพม่า

วิหารวัดภูมินทร์ยังเป็นการรวมอุโบสถและวิหารเข้าไว้ด้วยกันอย่างน่าทึ่ง แล้วเรียกรวมๆ ว่าวิหาร ตามความคุ้นเคยของวัฒนธรรมล้านนาที่ให้ความสำคัญกับวิหารมากกว่า วิหารแห่งนี้ได้รับการบูรณะครั้งใหญ่โดยเจ้าอนันตวรฤทธิเดช เมื่อ พ.ศ. ๒๔๑๐ โดยใช้เวลาถึง ๗ ปีจึงแล้วเสร็จ เป็นอาคารจัตุรมุขตระหง่านงามอยู่บนหลังพญานาค ๒ ตน

มีมุขยื่นออกมา ๔ ด้าน และมีประตูทุกด้าน สอดรับกับพระประธานที่หันพระพักตร์ไปทั้ง ๔ ทิศ

ราวกับต้องมนต์หากใครสักคนจะได้ไปยืนต่อหน้าภาพจิตรกรรมฝาผนังในวิหารที่เลื่องชื่อลือนาม งามชัดถึงวิถีชีวิตของชาวเมืองน่านในอดีต งานจิตรกรรมแสนละเมียดละไมนี้ น่าจะวาดขึ้นในช่วงครึ่งแรกของพุทธศตวรรษที่ ๒๕ ราวรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ โดยมีภาพพุทธประวัติอยู่ด้านบนของผนังทั้ง ๔ ด้าน ส่วนด้านล่างของผนังทางทิศเหนือ ทิศตะวันออก และทิศใต้ วาดเป็นเรื่องคันทนกุมารชาดก ซึ่งเป็นชาดกสำนวนท้องถิ่นของล้านนา ส่วนด้านตะวันตกวาดเรื่องเนมิราชชาดก มีภาพประกอบฉากเป็นภาพวิถีชีวิตชาวบ้าน ลึกลงไปถึงความคิดความเชื่อแทรกแซมอยู่ตามมุมต่างๆ อย่างน่าชม บวกรวมกับภาพตึกรามบ้านช่องที่เขียนด้วยมุมมองแบบวิสัยทัศน์ แสดงทั้งความกว้าง ความลึก และความสูงเลียนแบบวิธีการของศิลปะกรุงเทพฯ ที่รับมาจากศิลปะตะวันตกอีกทอดหนึ่ง

เอกลักษณ์ที่งดงามและมีเสน่ห์ที่สุดของภาพจิตรกรรมวัดภูมินทร์ คือภาพที่มีอักษรล้านนากำกับว่า "ปู่ม่าน ญ่าม่าน" เป็นภาพหญิงชายกำลังกระซิบรักต่อกัน ทั้งวงหน้าตา คิ้ว ปาก และแก้มเรื่อๆ ของหญิงสาวช่างทรงเสน่ห์ อ่อนหวาน ภาพนี้จึงกลายเป็นภาพกระซิบรักบันลือโลก จนแทบจะเป็นสัญลักษณ์ของเมืองน่านไปเลยทีเดียว

ใครหนอเติมเต็มผนังวิหารอันว่างเปล่าด้วยภาพจิตรกรรมระดับบรมครูที่ไม่ควรพลาดชมด้วยเหตุผลทั้งปวง คาดกันว่าอาจเป็นหนานบัวผัน ผู้วาดจิตรกรรมฝาผนังวัดหนองบัว อำเภอท่าวังผา ทว่าภาพที่วัดภูมินทร์โดดเด่นกว่ามากในด้านการแสดงออกทางอารมณ์ที่แฝงไว้ตามมุมปาก กิริยาท่าทาง เลือดฝาดตามพวงแก้มของหญิงสาวโดยเฉพาะอย่างยิ่งสายตาที่ชม้อยชม้ายแสนเย้ายวน

Tip



รูปเหมือนบุคคลรุ่นแรกๆ ในล้านนา

ที่วัดภูมินทร์ นอกจากภาพจิตรกรรมฝาผนัง "ปู่ม่าน ญ่าม่าน" อันลือลั่นแล้ว ยังมีภาพที่น่าสนใจไม่ควรมองข้าม นั่นคือ ภาพบริเวณยอดเสาซ้ายมือของประตูด้านทิศตะวันออก เป็นภาพชายสวมเสื้อคลุมสีแดง ภาพนี้หากไม่ใช่เจ้าอนันตวรฤทธิเดช ก็น่าจะเป็นพระเจ้าสุริยพงษ์ผริตเดช ถือเป็นรูปเหมือนบุคคลรุ่นแรกๆ ในล้านนา



พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ น่าน



ฝั่งตรงข้ามวัดภูมินทร์ เบื้องหลังแนวต้นลั่นทมเรียงรายริมรั้วนั้น ปรากฏสถาปัตยกรรมตะวันตกผสมพื้นถิ่นของพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ น่าน เดินผ่านอุโมงค์ต้นลั่นทมผสมกลิ่นหอมอวลอ่อนๆ จะเห็นตัวอาคารพิพิธภัณฑ์อันสวยงาม ซึ่งแต่เดิมเป็นหอคำที่ประทับและที่ว่าราชการของเจ้าผู้ครองนครน่าน โดยพระเจ้าสุริยพงษ์ผริตเดชสร้างขึ้นเป็นที่ประทับเมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๖

มีเรื่องเล่าเอาไว้ว่า เมื่อครั้งพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ เสด็จพระราชดำเนินมาทรงตรวจราชการเมืองน่าน ทรงมีรับสั่งถามถึงจำนวนวัดในเวียง พระเจ้าสุริยพงษ์ผริตเดช เจ้าผู้ครองนครน่าน กราบบังคมทูลจำนวนเกินไป ๑ วัด จึงต้องสร้างวัดน้อยขึ้นหน้าหอคำเพื่อให้ครบ



งาช้างดำ





ตามจำนวน ดังนั้น ใต้ร่มเงาไม้ใหญ่ บนสนามหญ้าหน้าพิพิธภัณฑ์ จึงมีวิหารหลังเล็กเหมือนของจำลองตั้งอยู่ เรียกกันว่า วัดน้อย วัดที่เล็กที่สุดในประเทศไทย

ตัวอาคารพิพิธภัณฑ์ภายในมี ๒ ชั้น ชั้นล่างจัดแสดงชีวิตความเป็นอยู่ของกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ ในเมืองน่าน และยังบอกเล่าถึงเทศกาลงานประเพณีสำคัญๆ เช่น พิธีสืบชะตาและการแข่งเรือ ส่วนชั้นบนจัดแสดงโบราณวัตถุสมัยต่างๆ ที่พบในเมืองน่าน ชิ้นสำคัญที่สุดคือ งาช้างดำ

งาช้างดำเป็นสมบัติล้ำค่าคู่เมืองน่าน ได้มาจากเมืองเชียงตุงตั้งแต่ครั้งโบราณ โดยเป็นของเจ้ามหาพรหมสุรธาดา เจ้าผู้ครองนครน่านองค์สุดท้าย มีลักษณะเป็นงาปลีเปลือกสีน้ำตาลเข้ม มีความยาว ๙๗ เซนติเมตร วัดโดยรอบ ๔๗ เซนติเมตร ส่วนปลายมน มีจารึกเป็นอักษรธรรมล้านนา ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยได้ว่า “กิ่งนี้หนักหนึ่งหมื่นห้าพัน” หรือประมาณ ๑๘ กิโลกรัม เมื่อเจ้ามหาพรหมสุรธาดาถึงแก่พิราลัย บุตรหลานจึงมอบให้เป็นสมบัติของแผ่นดินพร้อมกับหอคำแห่งนี้





วัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร

เจดีย์ช้างค้ำที่วัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร อาบสีทองอร่ามมลังเมลือง ส่วนฐานของเจดีย์องค์นี้เป็นทรงสี่เหลี่ยมซ้อนชั้น คล้ายกับฐานเจดีย์ทรงดอกบัวตูมในศิลปะสุโขทัย ทำให้คาดกันว่าอาจเคยเป็นเจดีย์ทรงดอกบัวตูมมาก่อน แต่ต่อมามีการซ่อมแซมเปลี่ยนส่วนบนให้เป็นเจดีย์แบบล้านนา ความโดดเด่นของเจดีย์ยังอยู่ที่มีรูปช้างทำด้วยปูนปั้นติดไว้รอบฐานตามรูปแบบเจดีย์ช้างล้อมที่นิยมสร้างกันในสุโขทัย โดยโผล่ออกมาครึ่งตัวด้านละ ๕ เชือก ตามมุมทั้งสี่อีก ๔ เชือก

พงศาวดารเมืองน่านกล่าวว่า เมื่อ พ.ศ. ๑๙๔๙ พญาภูเข่ง เจ้าเมืองน่าน สร้างวัดนี้ขึ้น และต่อมาใน พ.ศ. ๒๐๙๑ พระยาพลเทพภาชัย เจ้าเมืองน่าน ได้บูรณปฏิสังขรณ์ แล้วเรียกวัดนี้ว่า วัดหลวงกลางเวียง ส่วนชื่อวัดช้างค้ำนั้น เพิ่งเรียกกันในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ตามลักษณะเด่นของเจดีย์ที่มีช้างปูนปั้นค้ำยันอยู่รอบฐาน

วัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหารยังมีความสำคัญในฐานะสถานที่พบศิลาจารึกสาบานเป็นมิตรกันระหว่างพญาผากองกับพระมหาธรรมราชาที่ ๒ แห่งกรุงสุโขทัย ทั้งนี้ ในประวัติศาสตร์มีบันทึกไว้ด้วยว่า พญาผากองถึงกับส่งกองทัพไปช่วยพระมหาธรรมราชาที่ ๒ รบกับทัพของขุนหลวงพะงั่วจากกรุงศรีอยุธยา





วัดหัวข่วง

เยื้องกันนั้น ริมถนนมีวัดเล็กๆ ชื่อวัดหัวข่วง เจดีย์ทรงปราสาทสร้างขึ้นราวครึ่งหลังของพุทธศตวรรษที่ ๒๑ ต่อเนื่องมาในครึ่งแรกของพุทธศตวรรษที่ ๒๒ รูปแบบของเจดีย์องค์นี้คลี่คลายไปมากแล้ว หลังคาลาดซ้อน ๓ ชั้น รองรับทรงระฆังขนาดเล็ก มีเทวดาปูนปั้นประดับอยู่ที่เรือนธาตุอย่างวิจิตร รูปทรงปริมาตรของเจดีย์องค์นี้ชัดเจนยิ่งกว่าเจดีย์แบบล้านนาโดยทั่วไป แม้โดยรวมระเบียบแบบแผนดูจะคล้ายคลึงกันอยู่ ส่วนหอไตรเป็นแบบพื้นถิ่นที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ต่างไปจากหอไตรของเชียงใหม่ คือ มีผังรูปทรงสี่เหลี่ยมที่เรียบง่าย ประดับผนังด้านนอกด้วยแผงไม้และกระจกสี เมื่อทั้งหอไตร เจดีย์ และวิหารที่มีการจัดวางผังอย่างดี อบอุ่นอยู่ในแสงทองของยามเย็น วัดหัวข่วงที่เห็นจึงดูสงบงาม น่าหลงใหลยิ่งนักจากความสงบเงียบเรียบง่าย



วัดมิ่งเมือง

ไม่ไกลกัน มีความอลังการตระการตาของลวดลายปูนปั้นสมัยใหม่สีขาวโดดเด่นที่วัดมิ่งเมือง ฝีมือรังสรรค์ของสล่าเสาร์แก้ว เลาดี ช่างปูนปั้นสกุลช่างเชียงแสน ในวิหารยังมีภาพจิตรกรรมฝาผนังที่งดงามด้วยฝีมือสกุลช่างเมืองน่าน โดยอาจารย์สุรเดช กาละเสน ศิลปินผู้เป็นตำนานของเมืองน่าน ซึ่งผลงานชิ้นอื่นๆ ของท่านจัดแสดงอยู่ที่หอศิลป์พิงพฤกษ์ บ้านที่ท่านเคยพำนักอยู่นั่นเอง

วัดมิ่งเมืองเป็นที่ตั้งของศาลหลักเมืองน่าน ความโดดเด่นยังคงเป็นลวดลายปูนปั้นสีขาว ศาลาจัตุรมุขยอดพรหมสี่หน้าเป็นตัวอาคารที่ประดิษฐานเสาหลักเมือง เผยให้เห็นรายละเอียดยิบย่อยที่ไม่อาจละสายตาได้แม้แต่น้อย



วัดสวนตาล

นอกจากนี้ วัดในเมืองน่านที่น่าชมยังมีวัดสวนตาล ถึงแม้จะตั้งอยู่นอกกำแพงเมืองด้านทิศเหนือ ทว่าก็ไม่ได้ไกลมากนักจากบริเวณข่วงเมือง วัดที่ในอดีตเคยเป็นสวนตาลหลวงนี้ สร้างขึ้นเมื่อประมาณ พ.ศ. ๑๙๕๕ โดยพระนางปทุมมาวดี ชายาของเจ้าผู้ครองนครน่าน เจดีย์โบราณสีขาว คือสิ่งที่โดดเด่นเห็นได้แต่ไกล เดิมเป็นเจดีย์ฐานสี่เหลี่ยมยอดดอกบัวตูม หรือทรงพุ่มข้าวบิณฑ์ อันเป็นศิลปะสุโขทัย สะท้อนให้เห็นถึงความเป็นพันธมิตรกับสุโขทัย โดยเมืองน่านนับเป็นรัฐร่วมสมัยกับแคว้นสุโขทัยรัฐหนึ่ง ครั้นพระเจ้าสุริยพงษ์ผริตเดช เจ้าผู้ครองนครน่าน โปรดเกล้าฯ ให้บูรณะเจดีย์ใน พ.ศ. ๒๔๕๗ ก็ได้มีการแก้ไขรูปทรงเป็นเจดีย์ยอดปรางค์อย่างที่เห็นในปัจจุบัน

ภายในวิหารวัดสวนตาลยังเป็นที่ประดิษฐานพระเจ้าทองทิพย์ พระพุทธรูปที่ชาวบ้านให้ความเคารพนับถือเป็นพระคู่บ้านคู่เมือง พระเจ้าทองทิพย์ คือพระพุทธรูปที่ถือกันว่า

มีความงามอย่างมาก ทั้งรูปแบบ หรือการหล่อที่เนื้อทองสำริด มีความสุกเงางามไม่มีตำหนิ

ตามตำนานกล่าวว่า พระเจ้าติโลกราชโปรดเกล้าฯ ให้หล่อพระเจ้าทองทิพย์ขึ้นเพื่อแสดงชัยชนะของพระองค์ที่มีต่อเมืองน่านใน พ.ศ. ๑๙๙๒-๑๙๙๓ จัดเป็นพระพุทธรูปสมัยล้านนาที่มีอิทธิพลสุโขทัย หรือเป็นศิลปะสุโขทัยรุ่นสุดท้าย และเป็นแบบอย่างให้กับพระพุทธรูปล้านนาในช่วงพุทธศตวรรษที่ ๒๑ พระเจ้าทองทิพย์จึงเป็นพระพุทธรูปที่มีความสำคัญทั้งในด้านรูปแบบศิลปะและประวัติศาสตร์

Tip



พระพุทธรูปที่งดงาม

ล้านนา เรียกพระเจ้าทองทิพย์ อีสาน เรียกพระอินทร์แปลง

พระเจ้าทองทิพย์ของชาวล้านนานั้น งดงามไม่มีที่ติเช่นเดียวกับพระพุทธรูปในอีสานที่นิยมเรียกว่า พระอินทร์แปลง ในล้านนายังมีพระเจ้าทองทิพย์หลายองค์ เช่น พระเจ้าทองทิพย์ วัดสวนตาล จังหวัดน่าน พระเจ้าทองทิพย์ วัดพระสิงห์ จังหวัดเชียงใหม่ เป็นต้น

วัดพญาวัด

อิทธิพลของล้านนาในเมืองน่านยังหาชมได้ที่วัดพญาวัด ซึ่งตั้งอยู่นอกตัวเมืองน่านไม่ไกล วัดพญาวัดมีเจดีย์ที่จำลองแบบมาจากเจดีย์กู่กุด วัดจามเทวี จังหวัดลำพูน แสดงถึงความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน และสะท้อนความเป็นต้นแบบที่สำคัญของเจดีย์กู่กุดแห่งเมืองลำพูน เจดีย์วัดพญาวัดคาดว่าคงสร้างคราวที่เมืองน่านตกอยู่ใต้อำนาจของเมืองเชียงใหม่ในรัชสมัยพระเจ้าติโลกราช ลักษณะเป็นเจดีย์ทรงสี่เหลี่ยมที่มีซุ้มประดิษฐานพระพุทธรูปเรียงรายลดหลั่นตามแบบหริภุญไชย จัดเป็นเจดีย์แบบพิเศษที่พบเฉพาะในศิลปะล้านนาระยะแรกเท่านั้น

ภายในวิหารยังเป็นที่ประดิษฐานพระเจ้าสายฝน พระพุทธรูปไม้โบราณที่เชื่อกันว่าสามารถดลบันดาลให้ฝนฟ้าตกต้องตาม

ฤดูกาล ในอดีตเมื่อความคิดความเชื่อของผู้คนยังยึดโยงอยู่กับธรรมชาติและพระพุทธศาสนา เมื่อเกิดความแห้งแล้ง ชาวบ้านจึงทำพิธีแห่พระเจ้าสายฝน แต่พิธีนี้ยกเลิกไปได้ ๒๐ กว่าปีแล้ว เนื่องจากเกรงว่าองค์พระจะชำรุดเสียหาย

วิหารวัดพญาวัดอยู่ในระหว่างซ่อมสร้าง แต่ถึงอย่างไร การเดินดูรอบๆ ลายแกะสลักไม้ ๑๒ นักษัตรประดับวิหารที่ยังอยู่ครบถ้วนสมบูรณ์ก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรพลาดอย่างยิ่ง

นานาสถาปัตยกรรมที่รอบล้อมเมืองน่านนั้น ช่างสะท้อนพลังแห่งศรัทธาในพระพุทธศาสนา อีกแง่หนึ่งก็ยังรับใช้ใกล้ชิดผู้คนในรูปแบบที่อยู่อาศัย ในตัวเมืองน่านจึงยังคงมีร่องรอยของหอคำ รวมไปถึงที่อยู่อาศัยของเจ้านายในรูปแบบต่างๆ ให้เห็นอยู่ไม่น้อย

Contact

วัดภูมินทร์
ตั้งอยู่ บนถนนสุริยพงษ์ ตำบลในเวียง อำเภอเมืองน่าน
GPS N18° 46.474 E100° 46.297

พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ น่าน
ตั้งอยู่ ตรงข้ามวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร
ถนนผากอง ตำบลในเวียง
อำเภอเมืองน่าน โทรศัพท์ ๐ ๕๔๗๑ ๐๕๑๑
GPS N18° 46.578 E100° 46.281

วัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร
ตั้งอยู่ บนถนนสุริยพงษ์ตัดกับถนนผากอง
ตำบลในเวียง อำเภอเมืองน่าน
GPS N18° 46.580 E100° 46.329

วัดหัวข่วง
ตั้งอยู่ ใกล้กับพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ น่าน
ถนนผากอง ตำบลในเวียง
อำเภอเมืองน่าน
GPS N18° 46.634 E100° 46.275

วัดมิ่งเมือง
ตั้งอยู่ ใกล้กับข่วงเมือง ถนนสุริยพงษ์
ตำบลในเวียง อำเภอเมืองน่าน
GPS N18° 46.479 E100° 46.147

วัดสวนตาล
ตั้งอยู่ บริเวณแยกตัดกับถนนสวนตาล
ริมถนนมหายศ ตำบลในเวียง
อำเภอเมืองน่าน
GPS N18° 47.054 E100° 46.424

วัดพญาวัด
ตั้งอยู่ บ้านพญาวัด ตำบลดู่ใต้ อำเภอเมืองน่าน
GPS N18° 46.251 E100° 45.782





โฮงเจ้าฟองคำ



โฮงเจ้าฟองคำ ยังคงรูปแบบดั้งเดิมเหมือนเมื่อร้อยกว่าปีก่อน คำว่า "โฮง" ภัทราภรณ์ ปราบริปู ลูกสาวของเจ้าฟองคำ อธิบายว่า ชาวเมืองน่านเรียกบ้านหลังใหญ่ว่าโฮง ไม่เรียก "คุ้ม" เหมือนชาวเชียงใหม่ ขณะเดียวกันก็ไม่เรียก "เฮือน" ด้วยเช่นกัน

โฮงเจ้าฟองคำสร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๘ เดิมอยู่ติดกับคุ้มแก้ว ซึ่งเป็นที่พำนักของเจ้าผู้ครองนครน่านในเวียงเหนือ โฮงหลังนี้เป็นบ้านพักของเจ้าศรีตุมมากับเจ้ามะโน เจ้าศรีตุมมาเป็นหลานของเจ้ามหาวงศ์ เจ้าผู้ครองนครน่านองค์ที่ ๑๑ ส่วนเจ้ามะโนเป็นน้องของพระเจ้าสุริยพงษ์ผริตเดช ต่อมาเมื่อต้องยกที่ดินให้กับทางการไทยเพื่อสร้างค่ายทหาร เจ้าบุญยืนซึ่งเป็นธิดาของเจ้าศรีตุมมากับเจ้ามะโน จึงได้ซื้อตัวโฮงมาสร้างใหม่ในที่ปัจจุบัน กระทั่งตกทอดมาถึงเจ้าฟองคำ ธิดาของเจ้าบุญยืนกับเจ้าอินต๊ะ

เจ้าฟองคำเกิดและใช้ชีวิตบั้นปลาย ณ เรือนไม้หลังนี้ ป้าภัทราภรณ์เล่าว่า เจ้าฟองคำ



(คุ้มเจ้า) ประจำปี ๒๕๕๕ จากสมาคมสถาปนิกสยามในพระบรมราชูปถัมภ์ (ปี ๒๕๕๕-๒๕๕๗) นอกจากแบบบ้านล้านนาโบราณที่สะท้อนภูมิปัญญาเชิงช่างในการแทรกซ่อนประโยชน์ใช้สอยไว้ในความงามได้อย่างแยบยล ภายในยังมีของประดับตกแต่งที่มีคุณค่า มีเรื่องราวน่าเรียนรู้

ในวัยสาวถูกส่งไปอยู่ที่คุ้มราชบุตร ในรัชสมัยพระเจ้าสุริยพงษ์ผริตเดช เพื่อเป็นช่างทอ ด้วยพรสวรรค์และความเก่งกาจ เจ้าฟองคำจึงได้รับแต่งตั้งให้เป็นหัวหน้าช่างทอ ดูแลงานปัก งานถัก และงานทอทุกชนิดในราชสำนัก เจ้าฟองคำเป็นหญิงสาวที่ไม่เหมือนหญิงคนใดในเมืองน่าน กล่าวคือ ท่านแต่งงานกับข้าราชการครูเมื่ออายุล่วงเลยไปถึง ๒๙ ปี ขณะที่ในสมัยนั้น หญิงสาวจะแต่งงานตั้งแต่อายุ ๑๔ ปี





เมื่อออกเรือนแล้ว เจ้าฟองคำต้องออกจากราชสำนักและกลับมาอยู่ ณ โฮงเจ้าฟองคำ ใช้ชีวิตเรียบง่ายและเป็นสุขกับครอบครัว โฮงเจ้าฟองคำจึงใช่เพียงที่อยู่อาศัยคุ้มแดดฝน แต่อบอวลไปด้วยเรื่องราวความผูกพันแต่เก่าก่อน เจ้าฟองคำย้ำนักกับลูกหลานว่าไม่ต้องการเปลี่ยนรูปแบบโฮงไปเป็นอย่างอื่น

โฮงเจ้าฟองคำได้รับรางวัลอนุรักษ์สถาปัตยกรรมดีเด่น ประเภทบ้านพักอาศัย







เครื่องเงินบุญช่วย หิรัญวิทย์

ภูมิปัญญาเมืองน่านยังสร้างสรรค์ให้เกิดความงามอีกหลากหลาย ซึ่งจับต้องได้และน่ารื่นรมย์ ไม่ไกลจากโฮงเจ้าฟองคำ เป็นที่ตั้งของบ้านช่างฝีมือคนดังอย่างบุญช่วย หิรัญวิทย์ ลุงบุญช่วยเป็นช่างทำเงินที่อาจเรียกได้ว่าเป็นรุ่นสุดท้ายของชุมชนบ้านประตูป่อง ทั้งๆ ที่ในอดีตย่านนี้เคยเป็นชุมชนคนทำเครื่องเงินของเมืองน่าน ทุกบ้านเคยทำเครื่องเงินไว้ใช้ในครัวเรือน ฝ่ายชายตีเงินเพื่อทำสลุง (ขัน) ขัน (พาน) จอก (ขันใบเล็กๆ สำหรับใส่น้ำจากน้ำต้น) ขันหมาก (เชี่ยนหมาก) และพานบุหรี่ ขณะที่ฝ่ายหญิงประดิดประดอยเครื่องประดับอย่างแหวน กำไล สำหรับสวมใส่อย่างภาคภูมิ

วันวัยที่ล่วงเลยมาถึงปีที่ ๘๐ ของชีวิต ลุงบุญช่วยนั่งลงเล่าถึงจุดเริ่มต้นในการฝึกทำเครื่องเงินขณะอายุ ๑๗ ปี ถ่ายทอดความอดทนและความเพียรของคนในชุมชนที่เดินเท้าไปขายเครื่องเงินถึงอำเภอปัว อำเภอทุ่งช้าง

ทุกวันนี้เครื่องเงินจากบ้านประตูป่อง

ไม่ต้องออกไปเร่ขายเหมือนเมื่อก่อน ลุงบุญช่วยทำเครื่องเงินส่งศูนย์ภูฟ้าพัฒนา หลังจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินมาทอดพระเนตรการทำเครื่องเงินของลุงบุญช่วยที่บ้าน ฝีมือของลุงยังดึงดูดให้ลูกค้าดั้นด้นมาหา โดยลุงบุญช่วยจะลงมือทำเครื่องเงินเฉพาะประเภทขัน (คนไทยภาคกลางเรียกว่าพาน) และสลุง (คนไทยภาคกลางเรียกว่าขัน) เท่านั้น ด้วยสายตากับกำลังวังชาที่ลดน้อยถอยลง หากแต่ไม่ได้ตกหล่นในแง่ของความงาม เสน่ห์เครื่องเงินฝีมือลุงบุญช่วยอยู่ที่ลวดลายโบราณอันประณีต เช่น ลายดอกกระถิน ลาย ๑๒ ราศี ลายเทพนม ลายกลีบบัว ฯลฯ อีกทั้งการทำลวดลายจากด้านในออกมาด้านนอก ก็ทำให้เครื่องเงินแต่ละชิ้นมีร่องรอยการเคาะด้วยค้อนอยู่ด้านใน และนี่คือเสน่ห์ของงานทำมือที่หาได้ไม่ง่ายนัก

Contact

- โฮงเจ้าฟองคำ
  เลขที่ ๘ ซอย ๒ ถนนสุมนเทวราช ตำบลในเวียง
  อำเภอเมืองน่าน
  GPS N18° 47.378 E100° 47.132
- ร้านเครื่องเงินบุญช่วย หิรัญวิทย์
  เลขที่ ๓๗/๑ ถนนใจผาสุข ตำบลในเวียง อำเภอเมืองน่าน
  โทรศัพท์ ๐ ๕๔๗๕ ๑๐๘๙, ๐๘ ๕๗๐๕ ๔๙๕๓
  โทรศัพท์ ๐ ๕๔๗๑ ๐๕๓๗
  GPS N18° 47.332 E100° 47.039
- ศูนย์บริการข้อมูลนักท่องเที่ยวเทศบาลเมืองน่าน
  เลขที่ ๔๖/๑ ถนนผากอง ตำบลในเวียง
  อำเภอเมืองน่าน
  โทรศัพท์ ๐ ๕๔๗๕ ๐๒๔๗, ๐ ๕๔๗๕ ๑๑๖๙
  เว็บไซต์ : www.nanvisit.com
  GPS N18° 46.497 E100° 46.326



Route 02



วัดพระธาตุเขาน้อย

ท่องเมืองน่านผ่านหัวใจ

ใกล้ค่ำบนวัดพระธาตุเขาน้อย มองผ่านองค์พระพุทธมหาอุดมมงคลนันทบุรีศรีเมืองน่านลงไปจะเห็นหย่อมเมืองน่านเริ่มวิบวับไปด้วยดวงไฟยามค่ำหลากสี ตรงโน้นตรงนี้สว่างไสวยิ่งกว่าดาวดวงใดบนท้องฟ้า เมืองน้อยๆ เบื้องล่างถูกโอบล้อมไปด้วยภูเขาทุกทิศทุกทาง น่านจึงสุขสงบและมีความเป็นตัวของตัวเอง เพราะแยกมาอยู่โดยลำพัง ห่างไกลจากบรรดาบ้านเมืองอื่นๆ เวลาของที่นี่จึงอาจจะดูเนิบช้า เมื่อมาถึงเมืองน่านแล้วจึงไม่มีอะไรดีไปกว่า...การปล่อยหัวใจให้ออกเดิน

ยามเช้า พระพุทธรูปปางลีลาที่ลานด้านทิศตะวันออกของวัดพระธาตุเขาน้อย ช่างมีพุทธลักษณะงดงามโดดเด่นด้วยสีทองสุกอร่าม หันพระพักตร์เข้าสู่เมืองน่าน เป็นที่ที่ใครๆ ก็ชอบขึ้นไปชมเมืองน่านในยามดวงอาทิตย์ขึ้นต่อหน้าพระพักตร์ขององค์พระพุทธรูป

แสงยามเช้าเผยให้เห็นทิวเทือกเขาสุดสายตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเทือกดอยด้านทิศเหนือ สันนิษฐานกันว่า จุดกำเนิดของเมืองนี้อยู่บนนั้น ทั้งเมือง ทั้งแม่น้ำ และผู้คน

มีหลักฐานทางตำนานกล่าวถึงเมืองปัวซึ่งถือกันว่าเป็นเมืองที่มีมาก่อนเมืองน่าน หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ เมืองน่านเดิมนั่นเอง อย่างไรก็ตาม รศ. ศรีศักร วัลลิโภดม ให้ความเห็นไว้ในหนังสือเมืองโบราณในอาณาจักรสุโขทัยว่า หลักฐานที่พบจากการสำรวจชุมชนในเขตเมืองปัวดังกล่าวนี้ ก็ได้แต่เพียงแค่แสดงให้เห็นว่าบริเวณนี้มีพัฒนาการขึ้นเป็นเมืองจริง แต่ในเรื่องอายุของเมืองว่ามีมาก่อนเมืองน่านนั้น ยังไม่พบร่องรอยหลักฐานทางโบราณสถานวัตถุที่พอจะยืนยันได้ เพราะโบราณสถานวัตถุที่พบส่วนมากล้วนแล้วแต่มีอายุหลังลงมาในสมัยล้านนาตอนปลาย



วัดพระธาตุแช่แห้ง

จากภูเขาสู่ที่ราบ ใกล้กับตัวเมืองน่าน มีชุมชนโบราณที่มีคูน้ำและคันดินล้อมรอบแห่งหนึ่ง นั่นก็คือบริเวณวัดพระธาตุแช่แห้ง ซึ่งอยู่บนเนินทางฝั่งตะวันออกของแม่น้ำน่าน เป็นบริเวณที่มีวัดเก่าแก่ มีพระสถูปที่สร้างและซ่อมแซมเรื่อยมาเป็นศาสนสถานสำคัญ คือ พระธาตุแช่แห้งนั่นเอง ในตำนานและพงศาวดารระบุว่า เวียงที่วัดพระธาตุแช่แห้งนี้เคยเป็นเมืองมาก่อนที่จะสร้างเมืองน่านขึ้นใหม่บนฝั่งตะวันตกของแม่น้ำน่าน

คำว่า "แช่แห้ง" มาจากตำนานปรัมปราที่เล่าแตกต่างกัน ๒ เรื่อง เรื่องหนึ่งเล่าว่าเมื่อครั้งที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จมายังบริเวณนี้ ได้มีการจัดเตรียมหมากเพื่อให้พระมลราชนำไปถวายพระพุทธองค์ โดยได้นำหมากไปแช่ไว้ในน้ำเกลือก่อน แต่หมากถูกแช่ไว้นานจนแห้ง ส่วนอีกเรื่องเล่าว่าความแห้งแล้งและกันดารของพื้นที่ ซึ่งเป็นที่ตั้งของพระธาตุ คือที่มาของคำว่าแช่แห้งนั่นเอง

พระธาตุแช่แห้งเป็นปูชียสถานคู่เมืองน่านมาตั้งแต่สมัยพญาครานเมือง เจ้าผู้ครองวรนครเมื่อ ๖๐๐ กว่าปีก่อน บรรจุพระเกศาธาตุ พระบรมสารีริกธาตุส่วนข้อพระหัตถ์ซ้าย และเศษพระสรีรังคารธาตุ โดยตั้งอยู่บนดอยภูเพียงแช่แห้ง ซึ่งเคยเป็นศูนย์กลางของเมืองน่านในอดีต ต่อมาในสมัยที่เมืองน่านอยู่ภายใต้การปกครองของเมืองเชียงใหม่ ท้าวขาก่าน เจ้าเมืองน่าน ได้ก่อเสริมพระธาตุแช่แห้งขึ้นใหม่ใน พ.ศ. ๒๐๑๗ โดยสร้างขึ้นตามแบบศิลปะล้านนา รูปทรงระฆังคล้ายกับพระธาตุหริภุญชัยเมืองลำพูน ซึ่งเป็นรูปแบบที่เห็นกันอยู่ในปัจจุบัน

หลังจากนมัสการพระธาตุแช่แห้งแล้ว ทางทิศใต้ขององค์พระธาตุยังมีวิหารหลวงเป็นวิหารก่ออิฐถือปูนที่ภายในประดิษฐานพระเจ้าล้านทอง พระวรกายและพระพักตร์อวบอ้วน อันเป็นแบบเฉพาะของเมืองน่านที่นิยมสร้างกันในยุคหลัง ต่างจากในยุคแรกที่นิยมพุทธลักษณะค่อนข้างเพรียวและพระพักตร์รูปไข่ตามอิทธิพลศิลปะสุโขทัย

ถอยห่างออกมายืนชมพระธาตุเจดีย์ยามนี้เป็นสีทองอร่ามในแดดสาย แม้ภูเพียงแช่แห้งจะมิใช่ศูนย์กลางของเมืองน่านอีกต่อไป แต่พระธาตุประจำปีเกิดปีเถาะแห่งนี้ยังคงเป็นศูนย์รวมหัวใจทุกดวงของชาวเมืองไม่เสื่อมคลาย มิได้ตกหล่นไปตามกาลเวลา และอาจกล่าวได้ว่า พระธาตุแช่แห้งเป็นพระธาตุเจดีย์ที่ได้รับการนับถือมากที่สุดองค์หนึ่งในดินแดนล้านนาตะวันออก

Tip



“นาคเกี้ยว” เหนือประตูวิหารวัดพระธาตุแช่แห้ง

ลวดลายปูนปั้นเหนือประตูวิหารของวัดพระธาตุแช่แห้งเป็นสิ่งที่ไม่ควรพลาดชม เพราะงดงามและโดดเด่นด้วยรูปนาคเกี้ยว หรือนาคพันกัน นาคคืองูใหญ่ที่อยู่กับดินและน้ำ นับถือกันว่าเป็นสัตว์ศักดิ์สิทธิ์แห่งลุ่มน้ำโขง มีอำนาจบันดาลให้เกิดแม่น้ำ ภูเขา และความอุดมสมบูรณ์ ต่อมาเมื่อมีการนับถือศาสนาพุทธ เรื่องราวของนาคจึงถูกปรับบทบาทให้เป็นผู้คุ้มครองพระพุทธศาสนา เห็นได้จากการนำมาใช้เป็นลวดลายประดับพุทธสถาน







วัดพระเกิด

จากศูนย์รวมจิตใจของชาวเมืองน่าน หันกลับมาดูศูนย์รวมจิตใจในขอบข่ายที่เล็กลงมา ณ วัดพระเกิด ที่นี่มีกลุ่มคนเฒ่าคนแก่อุทิศเวลามารับใช้พระพุทธศาสนา โดยรวมตัวกันมานั่งทำตุง ทำโคม และดอกไม้จันทน์

ชุมชนบ้านพระเกิดเปิดโอกาสให้ผู้มาเที่ยวชมได้เรียนรู้ภูมิปัญญาแต่เก่าก่อน ด้วยการลงมือทำ "ตุงก้าคิง" กับผู้เฒ่าผู้แก่ที่เต็มอกเต็มใจสอนให้ โดยมีอาจารย์คำรพ วัชราคม เป็นหัวเรี่ยวหัวแรง คำว่า "ตุง" ก็คือธง ส่วน "ก้าคิง" เป็นภาษาไทยใหญ่ หมายถึงตัวตน ตุงก้าคิงจึงมีความหมายว่า ธงที่แสดงถึงความเป็นตัวตนของคนทำ โดยทำเป็นรูปคน มีความสูงเท่ากับตัวคนทำ ตุงชนิดนี้ใช้ในการสืบชะตา เมื่อทำเสร็จแล้ว คนทำจะนำตุงถวายพระสงฆ์ในวัด จากนั้นตุงจะถูกนำไปไว้ในวิหาร เป็นตัวแทนของคนทำเพื่อสดับฟังธรรมเทศนาทุกครั้งไป

วัดพระเกิดเป็นวัดโบราณ สร้างเมื่อ พ.ศ. ๒๓๗๐ มีสิ่งที่น่าสนใจคือ พิพิธภัณฑ์ชุมชนบ้านพระเกิด โฮงครูบาอินผ่อง วิสารโท อดีตเจ้าอาวาส จัดแสดงวัตถุโบราณล้ำค่า เช่น จารึกตัวเมือง (คัมภีร์ใบลานอักษรธรรม

ล้านนา) อายุ ๑๖๘ ปี พงศาวดารน่านฉบับวัดพระเกิด หนังสือพื้นเมืองน่านฉบับวัดพระเกิด ๒ ภาษา (อักษรตัวเมืองและอักษรไทย) พระพุทธรูปไม้ทรงเครื่องที่ประมาณอายุไม่ได้ พระพุทธรูปสำริด หีบธรรมลงรักปิดทอง บานประตู นาคทัณฑ์ รวมทั้งสิ่งของเครื่องใช้จากภูมิปัญญาพื้นถิ่นเมืองน่าน



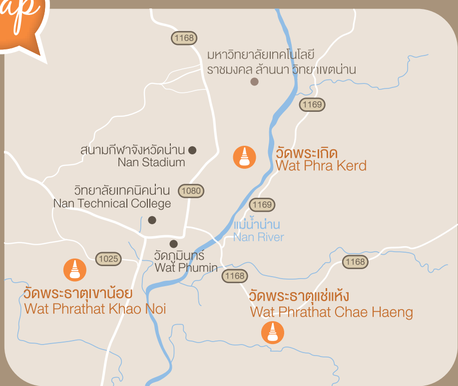
นอกจากนี้ หอธรรม หรือหอไตรสีขาวอันเก่าแก่ ก็ยังเป็นส่วนที่น่าชมมากของวัด มีลวดลายฉลุไม้ที่สวยงามอ่อนช้อยจนไม่อาจละสายตา

จากหุบเขาสู่ที่ราบ เมืองน่านและผู้คนโยกย้ายกันหลายครั้งกว่าจะข้ามแม่น้ำน่านมายังฝั่งตะวันตกเพื่อสร้างบ้านแปลงเมืองบริเวณที่เป็นตัวเมืองน่านในปัจจุบัน พร้อมกับค้นพบสิ่งที่เรียกว่า ความสุข ไหลเวียนอยู่ในที่ราบกลางหุบเขา ที่ซึ่งเราไม่อาจสัมผัสทุกสิ่งได้ด้วยดวงตา แต่รู้สึกได้ด้วยหัวใจ

Contact

- วัดพระธาตุเขาน้อย
  ตั้งอยู่ ที่บ้านเขาน้อย ตำบลดู่ใต้ อำเภอเมืองน่าน
  GPS N18° 46.164 E100° 45.036
- วัดพระธาตุแช่แห้ง
  ตั้งอยู่ ที่บ้านหนองเต่า ตำบลม่วงตึ๊ด อำเภอภูเพียง
  GPS N18° 45.497 E100° 47.508
- พิพิธภัณฑ์ชุมชนบ้านพระเกิด โฮงครูบาอินผ่อง วิสารโท
  ตั้งอยู่ ในวัดพระเกิด บ้านพระเกิด ถนนราษฎร์อำนวย ตำบลในเวียง อำเภอเมืองน่าน
  GPS N18° 47.439 E100° 47.209
- กลุ่มทำตุงก้าคิง ชุมชนบ้านพระเกิด
  ตั้งอยู่ บริเวณใต้หอไตรในวัดพระเกิด บ้านพระเกิด ถนนราษฎร์อำนวย ตำบลในเวียง อำเภอเมืองน่าน
  โทรศัพท์ ๐๘ ๑๘๘๒ ๓๑๘๘
  GPS N18° 47.439 E100° 47.2096

Map





Route 03

วัดหนองบัว



❀ เรียนรู้วิถีชีวิตชุมชนไทลื้อบ้านหนองบัว

ถนนสองเลนตัดผ่านทุ่งนาเขียวขจีสุดลูกหูลูกตา เมฆหมอกหยอกอยู่กับภูเขา ชาวนาผู้ขะมักเขม้นเห็นอยู่ไกลๆ นี่คือบรรยากาศเมื่อเข้าเขตตัวอำเภอท่าวังผา ข้ามสะพานข้ามน้ำย่าง เลี้ยวซ้ายไปอีก ๔ กิโลเมตรจะถึงบ้านหนองบัว ซึ่งชาวบ้านสืบเชื้อสายมาจากชาวไทลื้อที่อพยพมาจากแคว้นสิบสองปันนาเมื่อเกือบ ๒๐๐ ปีก่อน

บ้านหนองบัวเดิมชื่อบ้านหนองหยิบ สมัยก่อนในหมู่บ้านเคยมีหนองน้ำใหญ่อยู่ทางทิศตะวันตก เล่ากันว่า มีเรือสำเภาทองคำมาอับปาง ทว่าทรัพย์สมบัติกลับถูกหญิงที่มีผมสีเขียวหยิบเอาไปทั้งหมด หนองน้ำแห่งนั้นจึงได้ชื่อว่า หนองหยิบ ครั้นต่อมามีคนนำดอกบัวหลวงมาปลูกในหนองหยิบ ชาวบ้านจึงเปลี่ยนมาเรียกหนองบัว ขณะเดียวกันก็เรียกหมู่บ้านของตนเสียใหม่ว่า บ้านหนองบัว

ศูนย์รวมจิตใจของชาวไทลื้อบ้านหนองบัวอยู่ที่วัดดุจเดียวกับหมู่บ้านอื่นๆ วัดหนองบัวนั้นเดิมอยู่ริมหนองบัว แต่ย้ายมาตั้ง ณ ที่ปัจจุบันเมื่อใดไม่ปรากฏ แม้ไม่ใช่วัดหลวงเฉกเช่นวัดภูมินทร์ วิหารไม่อลังการเท่า แต่ก็แสดงถึงศิลปกรรมไทลื้อได้อย่างชัดแจ้งและมีสีสัน จิตรกรรมฝาผนังในวิหารด้านหลังพระประธานเป็นพุทธประวัติ ส่วนอีก ๓ ด้าน จิตรกรคือหนานบัวผัน เล่าถึงจันทคาธชาดก นิทานธรรมเก่าแก่ในปัญญาสชาดก ซึ่งปรากฏเป็นภาพเขียนที่นี่เพียงแห่งเดียว สอดแทรกด้วยภาพความเป็นอยู่และการแต่งกายของหญิง-ชายชาวเมืองเปี่ยมชีวิตชีวา

และที่ทำให้วัดหนองบัวไม่เหมือนวัดอื่นใดก็คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาดูแลวัดวันละ ๒ คน ตั้งแต่เช้าจดเย็น หากสนใจไถ่ถาม ผู้เฒ่าผู้แก่เหล่านี้ก็เต็มอก





เต็มใจที่จะเล่าเรื่องราวต่างๆ ให้ฟัง

ใกล้ๆ วัดหนองบัวเป็นที่ตั้งของกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านหนองบัว ที่นี่เราจะได้รู้จัก "ไก" อาหารพื้นถิ่นแบบไทลื้อ ไม่ใช่แค่ชิมที่หน้าร้าน หากแต่หลังร้านนั้นเขียวพืดไปด้วยสาหร่ายที่กำลังตากแดด รวมทั้งเครื่องไม้เครื่องมือในการผลิต

ชาวไทลื้อแห่งบ้านหนองบัวรู้จักไกมาตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตาทวดที่มาจากสิบสองปันนา พวกเขานำไกมาทำอาหารได้อย่างหลากหลายและน่าทึ่ง ทุกบ้านจะมีไกตากแห้งสำหรับทำเป็นผงโรยข้าวที่เรียกว่า ไกยี ไกยัง ทำห่อหมก นำมาอบแห้งเป็นแผ่นเคี้ยวเพลิน ส่วนเด็กๆ ก็รู้จักข้าวบ่ายไกยีในฐานะของกินเล่นเลิศรส ทั้งยังอุดมไปด้วยคุณค่าอาหารที่สูงกว่าสาหร่ายทะเล ๑ เท่าตัว จากการวิจัยพบว่า ไกมีโปรตีนและแคลเซียมสูง และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งสอดคล้องกับความเชื่อของชาวไทลื้อที่ว่า กินไกแล้วผมจะดกดำสมองดี อายุยืนยาว

ไกเป็นสาหร่ายตะไคร่น้ำที่กำเนิดในแหล่งต้นน้ำน่านแถวอำเภอบ่อเกลือ ซึ่งต้องเป็นน้ำเย็นและสะอาดเท่านั้น โดยจะเริ่มมีให้เห็นตั้งแต่เดือนพฤศจิกายนไปจนถึงเดือนกุมภาพันธ์ แต่มีมากที่สุดในเดือนธันวาคม ตั้งแต่หัวน้ำเรื่อยมาจนสิ้นสุดที่อำเภอท่าวังผา สมัยก่อนหญิงชาวไทลื้อจะเดินถือตะกร้าไปเก็บไกในแม่น้ำน่าน สาหร่ายสด ๑๓ กิโลกรัม นำมาทำสาหร่ายแห้งได้แค่ ๑ กิโลกรัม เท่านั้น

ไกจากบ้านหนองบัวยังถูกนำไปแปรรูปเป็นขนมเทียน ข้าวต้มมัด และห่อหมกสาหร่าย วางขายที่ตลาดทางเลือกเพื่อสุขภาพในโรงพยาบาลน่าน แน่นอนว่า บรรดาผู้รักสุขภาพต่างอุดหนุนกันอย่างอุ่นหนาฝาคั่ง

นอกเหนือจากการทำไก ฝีมือในการทอผ้าของหญิงชาวไทลื้อแห่งบ้านหนองบัว







ก็ไม่เป็นรองใคร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทอผ้าลายน้ำไหล อันเป็นเอกลักษณ์ของเมืองน่านนั้น ต้องอาศัยความอดทนและตั้งใจจริง ซึ่งสาวๆ รุ่นใหม่มักมองว่าเป็นเรื่องคร่ำครึ ทว่าไม่เคยเลยสักวันที่เสียงกี่กระตุกจะจางหายไปจากบ้านของจันทร์สม พรหมปัญญา

ป้าจันทร์สมวัย ๖๔ ปี เป็นผู้บุกเบิกการทอผ้าลายน้ำไหลมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๘ จนมีชื่อเสียงในการทอผ้าลายน้ำไหล ซึ่งเป็นลายที่ทอยากที่สุด ผู้เฒ่าผู้แก่แต่ดั้งเดิมเรียกผ้าลายน้ำไหลว่า ผ้าเกาะ หรือล้วง ตามลักษณะการใช้มือจับเส้นด้าย หรือไหมต่างสีสอด (ล้วง) ให้เกิดลายที่ต้องการขณะทอ

ลายผ้าเมืองน่านส่วนใหญ่จะเลียนจากลายธรรมชาติ อย่างเช่น ลายดอกไม้ ลายกำปุ้ง หรือลายแมงมุม ลายปู ลายธาตุ ส่วนลายน้ำไหลได้แรงบันดาลใจจากแม่น้ำน่าน ซึ่งไหลคดเคี้ยว มีเกลียวคลื่นพลิ้วไหว เปี่ยมไปด้วยพลัง ผ้าลายน้ำไหลจึงมีลักษณะเด่นพิเศษคือ นอกจากจะเต็มไปด้วยความประณีตบรรจงแล้ว ยังมีความแข็งแรงคงทนของเนื้อลายอีกด้วย ป้าจันทร์สมยังบอกด้วยว่า ผ้าลายน้ำไหลนั้น เราจะสัมผัสได้ถึง



ความสดใส เยือกเย็น และเป็นมิตรมงคล

ป้าจันทร์สมเปิดบ้านเป็นโรงทอขนาดย่อม พร้อมกับเปิดกว้างให้ผู้หลงใหลในผืนผ้าได้เข้าชม ทุกวันนี้แม้จำนวนช่างทอแห่งบ้านหนองบัวจะเหลือเพียงไม่กี่คน แต่ช่างทอทุกคนที่บ้านป้าจันทร์สมก็ยังไม่ล่าถอย ยังคงจดจ่ออยู่กับการใช้ฟืมกระแทกเส้นด้ายต่างสีให้เรียบสนิทเป็นเนื้อเดียวกันกับเส้นด้ายยืน ใช้มือจับเส้นด้ายพุ่งสอดไปตามเส้นยืนแต่ละครั้ง ก็เหมือนกับว่าสายใยจะยิ่งพันผูกพวกเขาไว้กับวิถีแห่งบรรพชนอย่างแนบแน่น





Tip



จันทคาธชาดก

เรื่องจันทคาธชาดกเป็นเรื่องพระโพธิสัตว์เมื่อครั้งเกิดเป็นชายหนุ่มชื่อจันทคาธ ครั้นเติบใหญ่ได้ออกผจญภัยปราบศัตรูและช่วยเหลือผู้คน โดยมีชายาทั้งสามคือ นางเทวธิลังกา นางพรหมจารี และนางอุตตมธานี ร่วมกันช่วยเหลือด้านต่างๆ โดยนางพรหมจารีนั้น บัญชาทัพในการรบจนชนะสุทัสสนจักรแห่งอนูปมานคร ซึ่งภาพจิตรกรรมฝาผนังภาพนี้คือภาพหญิงสาวที่นั่งอยู่บนหลังช้าง นับเป็นภาพเด่นของงานจิตรกรรมวัดหนองบัว

Contact

- วัดหนองบัว
  ตั้งอยู่ ที่บ้านหนองบัว ตำบลป่าคา อำเภอท่าวังผา
  GPS N19° 05.375 E100° 47.138
- กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านหนองบัว
  ตั้งอยู่ บริเวณด้านหน้าวัดหนองบัว ตำบลป่าคา
  อำเภอท่าวังผา
  โทรศัพท์ ๐๘ ๙๒๖๑ ๒๘๓๑, ๐๘ ๗๑๘๘ ๔๑๐๙
  GPS N19° 05.375 E100° 47.138
- กลุ่มทอผ้าจันทร์สมการทอ
  บ้านหนองบัว ตำบลป่าคา อำเภอท่าวังผา
  โทรศัพท์ ๐ ๕๔๖๘ ๕๒๒๒
  GPS N19° 05.375 E 100° 47.138

Map





✽ เรียนรู้งานศิลป์บนแผ่นดินน่าน

งานศิลป์บนแผ่นดินน่าน นับได้ว่าเป็นเอกอย่างยิ่งยวดในอาณาจักรล้านนา และมีเอกลักษณ์เฉพาะที่ควรค่าแก่การศึกษา เรียนรู้ ทำความเข้าใจถึงเรื่องราวที่ช่างศิลป์ยุคอดีตได้ถ่ายทอดเอาไว้ผ่านรูปวาดอันอ่อนช้อยบนฝาผนังในวัดเก่าแก่ และในชีวิตประจำวันที่มองเห็นอย่างงดงาม จวบจนวันนี้ เมืองน่านมีศิลปินฝีมือยอดเยี่ยม ได้เปิดหอศิลป์ให้กับผู้คนได้เข้าไปเรียนรู้



หอศิลป์ริมน่าน

วินัย ปราบริปู ศิลปินชาวน่านเป็นผู้ก่อตั้งขึ้นมา เป็นหอแสดงงานศิลปะของเอกชนขนาดใหญ่บนพื้นที่กว่า ๑๓ ไร่ ตั้งอยู่ริมแม่น้ำน่าน โดยหอศิลป์ได้ออกแบบขึ้นในสภาพภูมิประเทศที่เป็นธรรมชาติ เพื่อให้คนที่มาชื่นชมงานศิลปะนั้นได้ความรู้สึกสบายใจและพักผ่อน

ภายในพื้นที่หอศิลป์มีอาคาร ๒ หลัง หลังแรกเป็นอาคาร ๒ ชั้นขนาดใหญ่ ที่ชั้นล่างจัด







แสดงนิทรรศการขนาดใหญ่ รองรับภาพไม่ต่ำกว่า ๘๐-๑๐๐ ภาพ อีกอาคารหนึ่งแต่เดิมเป็นห้องสตูดิโอเก่าของอาจารย์วินัย ตั้งอยู่ริมแม่น้ำน่าน แวดล้อมร่มรื่นด้วยพรรณไม้นานา แต่ตอนนี้ปรับเป็นห้องแสดงภาพที่เปิดโอกาสให้คนที่ไม่เคยได้แสดงภาพมาก่อนได้นำภาพมาจัดแสดง ไม่ว่าจะเป็นนักเรียน นักศึกษา และศิลปิน เพื่อเป็นกำลังใจให้แก่คนทำศิลปะ แต่ภาพที่นำมาแสดงจะต้องมีลักษณะโดดเด่น และดึงดูดในตัวของมันเอง ซึ่งมีทั้งจิตรกรรม ประติมากรรม และสื่อผสมต่างๆ ที่เป็นศิลปะร่วมสมัย

สำหรับผู้ที่มาพักผ่อนที่จังหวัดน่านก็ไม่ควรพลาดที่จะมาเยี่ยมชมนิทรรศการภาพทั้งจากศิลปินชื่อดัง และศิลปินภูมิภาคที่จะหมุนเวียนมาจัดแสดงให้ท่านได้มาซึมซับงานศิลปะไปพร้อมๆ กับสิ่งแวดล้อมที่ดี ไม่ว่าจะเป็นสวนสวยภายในหอศิลป์ แม่น้ำน่าน และทิวเขาที่โอบล้อม รวมถึงภาพวาดชื่อดังอย่างภาพกระซิบรัก ที่ศิลปินวาดจำลองมาจากวัดภูมินทร์ มาให้ดูที่หอศิลป์ริมน่านด้วย

Tip

กิจกรรมแนะนำ

หอศิลป์ริมน่าน เปิดให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้และร่วมสนุกกับกิจกรรมวาดภาพบนผ้า ถุงผ้า ซึ่งสามารถวาดภาพอะไรก็ได้ตามจินตนาการ หรือจะวาดภาพปู่ม่าน ญ่าม่าน ตามแบบที่ได้จัดไว้ให้ก็ได้เช่นกัน (ต้องการทำกิจกรรมควรติดต่อล่วงหน้า)



หอศิลป์พิงพฤกษ์

ก่อตั้งขึ้นโดยคุณสุรเดช กาละเสน ศิลปินชาวน่าน ผู้ที่ได้อุทิศเวลาให้แก่งานศิลปะอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะงานวาดภาพจิตรกรรมฝาผนังในอุโบสถวัดมิ่งเมือง อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน นอกจากนี้ ยังเคยได้รับรางวัลด้านศิลปะต่างๆ มากมาย อาทิ รางวัลศิลปินดีเด่นจังหวัดน่าน สาขาทัศนศิลป์ ด้านจิตรกรรม ประจำปี ๒๕๔๒ จากคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ รางวัลชนะเลิศการประกวดแบบตราสัญลักษณ์ "น่านเมืองศิลปวัฒนธรรมนำสู่มรดกโลก"

อาคารหลักที่จัดแสดงนิทรรศการอยู่ภายในบริเวณบ้านของอาจารย์สุรเดช เป็นอาคารก่ออิฐถือปูนชั้นเดียว ผนังด้านนอกประดับด้วยลายปูนปั้นภาพวิถีชีวิตในอดีตของคนเมืองน่าน อย่างไรก็ตาม อาจารย์สุรเดชได้เสียชีวิตลงกะทันหันก่อนจะเปิดหอศิลป์ที่ตนก่อร่างไว้ ปัจจุบันคุณโสภา กาละเสน ภรรยาของท่านได้สานงานต่อจากอาจารย์สุรเดช

ภายในหอศิลป์พิงพฤกษ์ นอกจากจัดแสดงผลงานภาพวาดของอาจารย์สุรเดชแล้ว มุมด้านหนึ่งจัดแสดงโต๊ะทำงานและอุปกรณ์



วาดภาพศิลปินท่านนี้เอาไว้ เสมือนเป็นการระลึกถึงบรรยากาศการทำงานของผู้ก่อตั้งหอศิลป์แห่งนี้

นอกจากนี้ภายในหอศิลป์พิงพฤกษ์ยังมีครัวมะเก่า ซึ่งเป็นสถานที่รวบรวมข้าวของเครื่องใช้สมัยโบราณของคนเมืองบ้านเราที่นับวันจะหาดูได้ยาก จากความช่วยเหลือของเพื่อนบ้านตลอดจนลูกหลานแถวๆ นั้นหยิบติดไม้ติดมือมาบริจาคไว้ที่หอศิลป์พิงพฤกษ์นานวันจึงกลายเป็นครัวมะเก่าไปโดยไม่รู้ตัว

Tip

กิจกรรมแนะนำ

หอศิลป์พิงพฤกษ์ นอกจากจะมีภาพศิลปะและครัวมะเก่าที่จัดแสดงให้ชมแล้ว ยังมีกิจกรรมที่น่าสนใจสำหรับผู้ที่ชื่นชอบงานฝีมือการทำผ้ามัดย้อมสีจากธรรมชาติ (ควรติดต่อล่วงหน้า)



ห้องสมุดบ้านๆ น่านๆ

ห้องสมุดบ้านๆ น่านๆ ก่อตั้งขึ้นโดยคุณชโลมใจ ชยพันธนาการ อาจารย์โรงเรียนสตรีศรีน่าน ซึ่งเป็นทั้งนักเขียนและครูอยู่ในคนเดียวกัน โดยที่นี่เริ่มต้นขึ้นภายใต้แนวคิดที่อยากให้เป็นสถานที่หาความรู้ของบุคคลทั่วไป และไม่เคร่งขรึมขนาดห้องสมุดในสถาบันต่างๆ โดยห้องสมุดแห่งนี้ตั้งอยู่ภายใต้ความร่มครึ้มของหมู่ไม้กับมุมเก๋ๆ อยู่ในบ้านไม้สองชั้น





สำหรับชั้น ๒ ของบ้านไม้เก่าหลังนี้ได้รับการปรับแต่งให้เป็นห้องสมุด ที่วางหนังสือเอาไว้แทบทุกมุมบ้าน มีหนังสือหลายหมวดหมู่ หลายแนว ทั้งสารคดี บทกวี ความรู้ที่สำคัญในบางช่วงเวลาก็มีกิจกรรมน่าสนใจมากมาย ทั้งพบนักเขียน ฝึกการเขียนหนังสือและกิจกรรมศิลปะต่างๆ

นอกจากห้องสมุดแล้วยังมีห้องพักสไตล์เกสต์ โฮม ที่เน้นห้องพักเรียบง่าย สะอาด สงบ อยู่ภายในบริเวณเดียวกัน เรียกว่ามาที่เดียวสามารถนอนพักผ่อน อ่านหนังสือ ชมดอกไม้ได้อย่างสบาย เป็นการพักผ่อนอีกรูปแบบหนึ่งที่ถึงพร้อมด้วยความรู้ และความอบอุ่น กับห้องสมุดบ้านๆ น่านๆ และเกสต์ โฮม

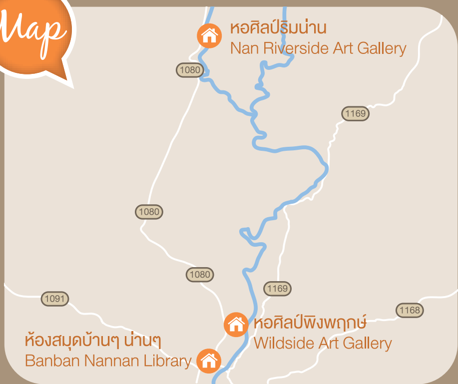
Contact

หอศิลป์ริมน่าน
เลขที่ ๑๒๒ หมู่ ๒ ตำบลบ่อ อำเภอเมืองน่าน
โทรศัพท์ ๐ ๕๔๗๙ ๘๐๔๖, ๐๘ ๑๙๙๘ ๒๙๑๒,
๐๘ ๑๓๒๒ ๒๙๑๒
GPS N18° 56.456 E100° 46.006

หอศิลป์พิงพฤกษ์
เลขที่ ๑๖/๑๐ ตำบลไชยสถาน อำเภอเมืองน่าน
โทรศัพท์ ๐๘ ๙๕๕๙ ๗๘๑๕, ๐๘ ๑๙๘๐ ๖๔๗๐
GPS N18° 47.188 E100° 43.420

ห้องสมุดบ้านๆ น่านๆ
เลขที่ ๑๔ ถนนมณฑเฑียร อำเภอเมืองน่าน
โทรศัพท์ ๐๘ ๙๘๕๙ ๕๘๙๘
GPS N18° 46.773E100° 46.1148

Map





✽ กลุ่มชาติพันธุ์ในน่าน

จังหวัดน่านเป็นอีกแหล่งของประเทศไทยที่มีความหลากหลายทางด้านชาติพันธุ์เป็นอย่างยิ่ง เพราะมีการติดต่อสัมพันธ์กับอาณาจักรใกล้เคียงมานานเนิ่น ทั้งล้านนา ล้านช้าง สิบสองปันนาอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีกลุ่มชนต่างๆ อาศัยตั้งถิ่นฐานกระจายอยู่ทั่วไปทั้งบนภูเขาและพื้นราบ ถึงแม้ว่าปัจจุบันวิถีชีวิตของคนบางกลุ่มจะเปลี่ยนไป บางกลุ่มโดนกลืนหายไปกับชนพื้นเมือง ทว่านั่นทำให้ก่อเกิดสิ่งที่เราเรียกว่า “หลากหลายวัฒนธรรมที่อยู่ร่วมกัน จนกลายเป็นหนึ่งวัฒนธรรมดีงามในวันนี้”

สำหรับกลุ่มชนและกลุ่มชาติพันธุ์ในจังหวัดน่าน ได้มีการจำแนกออกคร่าวๆ ในแง่ของภาษาศาสตร์ไว้ถึง ๑๓ ภาษาด้วยกัน ได้แก่ ยวน (คำเมืองน่าน) ไทลื้อ เขิน พวน ลาว จีนแคะ อึมปี๊ (ก่อ) ม้ง เมี่ยน (เย้า) ลัวะ (มัลและปรัย) ขมุ และมลาบรี

ความหลากหลายที่กลายเป็นหนึ่งเดียวของผู้คนบนแผ่นดินนี้ ทำให้น่านเป็นเมืองที่มีความงดงามในหลายมิติ ทั้งประเพณี วิถีชีวิต วัฒนธรรม การแต่งกาย อาหาร ภาษาพูด ศิลปะ สิ่งเหล่านี้เองที่ทำให้เกิดเป็นอารยธรรมที่โดดเด่นแห่งล้านนาตะวันออก

ชนชาติม้ง



สำหรับชาวม้งเมืองน่าน เป็นกลุ่มชนที่บรรพบุรุษตั้งถิ่นฐานเดิมอยู่ในที่ราบสูงของทิเบตและมองโกเลีย ก่อนจะอพยพลงมาจากจีนเพื่อหนีภัยสงคราม และเข้ามายังเทือกเขาสูงของหลวงพระบาง จวบจนราว พ.ศ. ๒๔๓๙ ได้เข้ามาในประเทศไทยและกระจายตัวอยู่ในหลายจังหวัดทางภาคเหนือ กลุ่มชาวม้งที่เข้ามาในจังหวัดน่านมีอยู่ ๒ กลุ่มด้วยกันคือ ม้งขาวหรือม้งเด้อกับม้งดำหรือม้งจั๊ว มีความแตกต่างกันตรงเครื่องแต่งกาย ส่วนพิธีหรือประเพณีอื่นๆ มีความคล้ายคลึงกันอย่างยิ่ง

ชาวเขาเผ่าม้งมีกระจายตั้งถิ่นฐานอยู่ในหลายอำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองน่าน อำเภอทุ่งช้าง อำเภอปัว อำเภอท่าวังผา อำเภอแม่จริม อำเภอบ่อเกลือ อำเภอเวียงสา และอำเภอนาน้อย มีประเพณีสำคัญคือ ปีใหม่ม้ง ที่จัดขึ้นในช่วงขึ้น ๑ ค่ำ เดือนธันวาคมของทุกปี ซึ่งจะมีการโยนลูกช่วง และการละเล่นต่างๆ ที่น่าสนใจมากมาย

ชนชาติเมี่ยน

เมี่ยนหรือเย้า กลุ่มชนที่มีการอพยพมาจากประเทศจีน และร่นลงมาตั้งถิ่นฐานอยู่ในเวียดนาม ลาวตอนเหนือ เชียงตุงของพม่า และเข้ามาบริเวณภาคเหนือของไทย จังหวัดน่านมีกลุ่มชนชาวเมี่ยนกระจายอยู่ในอำเภอต่างๆ เป็นหมู่บ้านเล็กๆ ได้แก่ อำเภอเมืองน่าน อำเภอท่าวังผา อำเภอสองแคว อำเภอปัว อำเภอเวียงสา และอำเภอบ่อเกลือ

สำหรับจุดเด่นของชาวเมี่ยนอยู่ที่เครื่องแต่งกายและเครื่องประดับที่ดูงดงามยิ่งนัก เพราะผู้หญิงชาวเมี่ยนเป็นผู้มีฝีมือในการปักผ้า ส่วนฝ่ายชายก็มีฝีมือในการทำเครื่องประดับจากเงิน จึงทำให้ชุดประจำเผ่าของเมี่ยนมีความงดงามและวิจิตรยิ่งนัก





ชนชาติก่อ

ชาวเผ่ากลุ่มเล็กๆ ของเมืองน่าน ที่อยู่ในหมู่บ้านเล็กๆ ท่ามกลางโอบกอดของขุนเขาหินปูนแห่งถ้ำสะเกิน จากเรื่องเล่าของพ่ออุ๊ยหวาน คนตรง ปราชญ์แห่งบ้านสะเกิน "ชาวก่อ เรียกตัวเองว่า อึมปี้ และบรรพบุรุษถูกจับมาจากสิบสองปันนา ซึ่งอยู่ทางตอนใต้ของจีน เมื่อราวๆ ๓๐๐ ปีก่อน จากนั้นก็แบ่งไปเลี้ยงม้า เลี้ยงช้างอยู่ที่บ้านดง จังหวัดแพร่กลุ่มใหญ่ และมาอยู่ที่บ้านสะเกินสิบหลังคาเรือน เพื่อทำดินประสิวส่งให้กับพระเจ้าน่าน ก็อยู่กันมาตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา"

ชาวอึมปี้ ใช้ภาษาอึมปี้ อยู่ในภาษาตระกูลโลโลใต้ ตระกูลทิเบต-พม่า ไม่มีภาษาเขียน ไม่มีตัวสะกด ซึ่งปัจจุบันนี้คนรุ่นใหม่เริ่มลืมเลือนภาษาพูดไปบ้างแล้ว

ในจังหวัดน่าน พบชาวอึมปี้เฉพาะที่บ้านสะเกินเพียงหมู่บ้านเดียว และพบที่จังหวัดแพร่อีกสองหมู่บ้านในตำบลสวนเขื่อน อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่

ชนชาติไทลื้อ

ไทลื้อแห่งเมืองน่าน นับได้ว่าเป็นกลุ่มคนที่สืบทอดและสืบสานวัฒนธรรมมาอย่างยาวนาน ดังจะเห็นได้จากภาพจิตรกรรมฝาผนังในวัดต่างๆ ที่แสดงให้เห็นถึงความงดงามของวิถีชีวิตของชาวไทลื้อในอดีต ซึ่งจากประวัติศาสตร์นั้นได้กล่าวว่า ชาวไทลื้อแต่เดิมอาศัยอยู่ในพื้นที่ของประเทศจีน และถอยร่นลงมาเป็นลำดับก่อนจะเข้าสู่ประเทศบ้านใกล้เรือนเคียงในภูมิภาคนี้ และในประเทศไทยก็เข้ามาตั้งรกรากบ้านเรือนในหลายจังหวัดทางภาคเหนือ ไม่ว่าจะเป็นเชียงราย เชียงใหม่ พะเยา ลำปาง ลำพูน โดยเฉพาะในจังหวัดน่าน มีอยู่แทบทุกอำเภอและหลายหมู่บ้านด้วยกัน



จากการที่ชาวไทลื้อมีวิถีชีวิต ประเพณีต่างๆ คล้ายกับคนไทยพื้นเมืองเดิม ทำให้มีการถ้อยทีถ้อยอาศัยอยู่ร่วมกันมาเนิ่นนาน และมีความงดงามในวิถีชีวิตที่ต้องยกย่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผ้าทอลายน้ำไหล ที่เป็นเอกลักษณ์อันแสนพิเศษ ซึ่งยังคงมีการถ่ายทอดกันมาอย่างต่อเนื่อง ทำให้เอกลักษณ์และอัตลักษณ์ที่คงอยู่ของชาวไทลื้อยังคงไหลทอดต่อเนื่องประดุจสายน้ำที่ไม่เคยเหือดหาย



ชนชาติมลาบรี

มลาบรีมีชีวิตที่เรียบง่ายอยู่กับผืนป่าและธรรมชาติอย่างกลมกลืนและลงตัว การใช้ชีวิตเป็นแบบคนป่าอย่างแท้จริง เพราะมีเพียงผ้าเตี่ยวผืนเดียว ยังชีพด้วยการเก็บของป่า ขุดเผือก หามัน ล่าสัตว์มาเป็นอาหารและย้ายถิ่นฐานไปเรื่อยๆ ซึ่งพวกเขาบอกว่าผืนป่ากว้างแค่ไหน บ้านของเขาก็กว้างเท่านั้น แต่เดิมคาดกันว่ากลุ่มมลาบรีมีถิ่นฐานอยู่ในแขวงไชยะบุรี สปป.ลาว ก่อนจะข้ามเทือกเขาหลวงพระบางมาอยู่ในจังหวัดน่านและจังหวัดแพร่ อีกทั้งยังเคยมีรายงานการย้ายถิ่นฐานของมลาบรีต่ำลงไปถึงจังหวัดอุตรดิตถ์ จังหวัดเลยและจังหวัดชัยภูมิอีกด้วย โดยนักวิชาการทางด้านภาษาศาสตร์ได้จัดชาวเผ่านี้ไว้ในกลุ่มชาติพันธุ์ภาษาตระกูลออสโตร-เอเชียติก สายมอญ-เขมรเหนือ และอยู่ในกลุ่มย่อยของภาษาขมุอิก

ปัจจุบันชนเผ่ามลาบรีมิได้ย้ายถิ่นฐานตามหัวใจเสรีแล้ว เพราะภาครัฐได้จัดการให้พวกเขาได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีการปลูกกระท่อมพักถาวร มีที่ดินทำกินเป็นของตนเอง และพัฒนาด้านการศึกษา สังคม เพื่อให้คนจากผืนป่าใหญ่ได้มีความเสมอภาคกับคนเมืองในทุกด้าน



อนาคตของวิถีคนดงแห่งผืนป่าดิบดงดำ เรื่องราวและเรื่องเล่าของคนมลาบรีคงจะยืนยาวต่อไปประดุจผืนป่าใหญ่ที่ทดแทนกันด้วยรุ่นสู่รุ่น แม้ว่าการแต่งกายและสิ่งต่างๆ จะเปลี่ยนแปลงไป ทว่าภาษา ความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณีวัฒนธรรมอันเป็นเสมือนจิตวิญญาณที่แสนงดงามของชนเผ่ายังคงสืบเนื่องประดุจสายธารในป่าใหญ่ที่ไม่เคยเหือดแห้ง...





ชนชาติลัวะ

ชาวลัวะเป็นกลุ่มชาติพันธุ์หนึ่งที่อาศัยอยู่ตามเชิงเขา ถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มชาวไทยภูเขา นักมานุษยวิทยาได้จัดให้ชนเผ่าลัวะอยู่ในกลุ่มภาษาออสโตร-เอเชียติก สาขาย่อยมอญ-เขมร ซึ่งอยู่ในกลุ่มตระกูลภาษาเดียวกับชาวชมุและมลาบรี (ผีตองเหลือง) แต่ชาวลัวะเป็นชนชาติที่มีพื้นเพเดิมอยู่ในแหลมอินโดจีน โดยเฉพาะทางตอนกลางแหลมอินโดจีน



ชาวเขาเผ่าลัวะซึ่งตั้งถิ่นฐานอยู่บนภูเขา รอยต่อระหว่างจังหวัดน่านกับแขวงไซยะบุรี สาธารณรัฐ-ประชาธิปไตยประชาชนลาวนั้น มีประวัติความเป็นมาของเผ่าที่ยังไม่ชัดเจน เนื่องจากไม่มีภาษาเขียนของตนเอง จึงไม่มีการจดบันทึกประวัติความเป็นมาที่เป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งข้อสงสัยดังกล่าวแยกเป็น ๒ แนวทางคือ ชาวเขาเผ่าลัวะเป็นชนชาติดั้งเดิมซึ่งตั้งรกรากอยู่ในประเทศไทยก่อนแล้ว และอีกแนวหนึ่งว่าอพยพมาจากประเทศลาว ซึ่งยังไม่สามารถยืนยันได้อย่างชัดเจน



ประเพณี

แข่งเรือเมืองน่าน ด้วยความคารวะและสามัคคีธรรม

เสียงฆ้อง กลอง ฉิ่ง ฉาบ และพับพาง (ม้าล่อ) ดังประสานกันเป็นจังหวะเร้าใจ หัวเรือที่จำลองเป็นรูปพญานาคพุ่งทะยานไปเบื้องหน้าอย่างสง่างาม ด้วยกำลังทั้งหมดที่มีของเหล่าฝีพายแต่ละคุ้งน้ำ แต่ละวัด แต่ละหมู่บ้าน นี่คือบรรยากาศแห่งการชิงชัยในแม่น้ำน่านที่น่าตื่นตาตื่นใจ แพรวพราวไปด้วยรูปลักษณ์ของเรือแข่งและแรงเชียร์สองฟากฝั่ง การแข่งเรือเมืองน่านจึงเป็นเทศกาลแห่งความสุขที่ทุกคนเฝ้ารอให้เวียนมาถึง

จากหลักฐานยืนยันได้ว่า ประเพณีแข่งเรือเมืองน่านมีมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๖๐ เมื่อครั้งสมเด็จฯ กรมพระยา-นครสวรรค์วรพินิตเสด็จมาตรวจราชการเมืองน่าน ครั้งนั้นเมืองน่านได้จัดแข่งขันเรือยาวถวายให้ทอดพระเนตร เจ้ามหาพรหมสุรธาดา เจ้าผู้ครองนครน่านยังได้ลงไปฟ้อนในเรือลำที่ชนะเลิศด้วย

สมัยโบราณการแข่งเรือเมืองน่านนิยมแข่งกันยามเมื่อหมู่บ้านใด วัดใด ถวายตานก๋วยสลาก หรือทำบุญสลากภัต ชุมชนที่มีเรือแข่งอยู่จะนำเรือไปประชันขันแข่งเพื่อเป็นกิริยาบุญ และเพื่อร่วมสนุกสนานเชื่อมความสัมพันธ์ในหมู่บ้านอีกอย่างหนึ่ง นับเป็นการประกาศความยิ่งใหญ่ของเรือแข่งเมืองน่านที่มีโขนเรือเป็นรูปพญานาคเพียงแห่งเดียวในประเทศไทย

เพราะนั่นคือความเชื่อและความผูกพันของชุมชนเกษตรกรรมที่ต้องอาศัยสายน้ำหล่อเลี้ยงสายอารยธรรม มีความคิดความเชื่อว่าบรรพบุรุษของตนมาจากสายน้ำเป็นเทพ หรือสัตว์ที่ยิ่งใหญ่ อันหมายถึงพญามังกรจากลุ่มน้ำโขงในทิเบต เมื่อผ่านมาถึงอินเดีย พุกาม สิบสอง-



ปันนา และล้านนา พญามังกรจึงได้แปรเปลี่ยนเป็นพญานาคราช สืบเนื่องมาจากชาวล้านนามีความเชื่อเกี่ยวกับพญานาคว่าเป็นสัญลักษณ์ของความอุดม-สมบูรณ์ของแผ่นดิน สายน้ำ และฝนฟ้าที่ตกต้องตามฤดูกาล อาจกล่าวได้ว่า ประเพณีแข่งเรือเมืองน่านก็คือการบวงสรวงสักการะสายน้ำน่านและบูชาพญานาคนั่นเอง

เรือแข่งเมืองน่านจึงมิใช่เพียงพาหนะที่ใช้ในการแข่งขัน ทว่าถูกปฏิบัติอย่างนอบน้อมราวกับมีชีวิตและเปี่ยมไปด้วยจิตวิญญาณ ไม้ที่ใช้ขุดเรือส่วนใหญ่เป็นไม้



ตะเคียนทอง หรือไม่ก็ไม้มะม่วง นางไม้ทางหัวเรือและทางท้ายเรือก็ล้วนมีชื่อ สล่า หรือนายช่างที่ทำหน้าที่ขุดเรือส่วนใหญ่เป็นผู้เฒ่าผู้แก่ที่มาลงแรงช่วยกันหลายคน

ก่อนที่จะนำเรือลงสู่แม่น้ำน่านเพื่อการชิงชัย หรือก่อนที่จะนำเรือแข่งไปเก็บหลังการแข่งขัน แต่ละหมู่บ้านจะทำพิธีบายศรีสู่ขวัญเรือแข่ง โดยชาวบ้านจะช่วยกันนำกัญญาหัว (แก๋นหัว/ แก๋นคอ / โงนหัว) กัญญาท้าย (แก๋นท้าย/ โงนท้าย/ โงนหาง) หัวเรือ และหางวัลย์มารวมเข้ากับลำเรือแข่ง ช่วยกันตกแต่งด้วยพวงมาลัยดอกไม้ จากนั้นช่วยกันทำกระทงใบตอง แล้วเอาหัวหมู ไก่ เหล้าขาว ข้าวตอก ดอกไม้ ขนม ข้าวเหนียว ไข่ต้ม ธูป เทียน ข้าวแต๋น ใส่ในกระทง ๒ กระทง จากนั้นนำไปวางไว้ด้านหัวของกัญญาหัวและด้านท้ายของกัญญาท้าย แล้วจึงเริ่มพิธีอัญเชิญนางไม้ที่สิงสถิตอยู่ในเรือแข่งให้ออกมารับเครื่องบายศรีสู่ขวัญ พร้อมๆ กับที่เสียงดนตรีและการฟ้อนรำของช่างฟ้อนประจำหมู่บ้าน

ทุกวันนี้งานแข่งเรือเมืองน่านจัดขึ้นในช่วงเดือนกันยายน-เดือนตุลาคมของทุกปี ที่ท่าน้ำสะพานพัฒนาภาคเหนือ นัดชิงถ้วยพระราชทานจะจัดขึ้นในวันเสาร์-วันอาทิตย์แรกหลังออกพรรษา แน่นอนว่าแม่น้ำน่านที่เอ่อท้นในช่วงเวลานั้น คงสะพรั่งไปด้วยรูปลักษณ์ของเรือแข่งประมาณ ๑๕๐ ลำ พร้อมกองเชียร์ที่สุดแสนจะคึกคักตลอดสองฟากฝั่งแม่น้ำ







หัวเรือพญานาค รอยทางแห่งความเชื่อและเชิงช่าง

ในอดีตกว่าจะได้เรือแต่ละลำมาใช้ในการแข่งขันนั้นล้วนต้องผ่านความยากลำบากและอาศัยความเพียรพยายามอย่างยิ่ง เพราะทุกขั้นตอนของการขุดเรือยาวต้องอาศัยความสามัคคีของแต่ละชุมชน แต่ละหมู่บ้าน เป็นการระดมสรรพกำลังต่างๆ ทั้งภูมิปัญญาและฝีมือทางเชิงช่างของสล่าที่ขุดเรือ บ่งบอกถึงความศรัทธาต่อสิ่งที่ตนเคารพบูชาอย่างสุดใจ

เมืองน่านได้ชื่อว่ามีจำนวนเรือแข่งมากที่สุดในประเทศไทย เรือแข่งเมืองน่านยังมีเอกลักษณ์โดดเด่นสวยงาม เป็นเรือขุดแบบชะล่า หัวเรือแกะสลักเป็นรูปพญานาค ชูคอ อ้าปาก อวดเขี้ยวโง้ง งามสง่า หางเรือแกะสลักเป็นรูปหางพญานาคงอนสูง ลำตัวเรือทาสีสดและมีลวดลายสวยงาม เพราะคนเมืองน่านเปรียบเรือแข่งของพวกเขาเหมือนพญานาค ถ้าได้ลงน้ำแล้วจะบันดาลให้ฝนฟ้าตกต้องตามฤดูกาล

เรือเอกลักษณ์เมืองน่านแท้ๆ ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ได้แก่ ตัวเรือ หัวเรือ (หัวโอ้) หางวัลย์ กัญญาหัว (แก๋นหัว/ แก๋นคอ/ โงนหัว) และกัญญาท้าย (แก๋นท้าย / โงนท้าย/ โงนหาง)

อย่างไรก็ตาม หัวเรือ (หัวโอ้) นั้น ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่สะดุดตามากที่สุด โดยเป็นรูปพญานาค ทำจากไม้แกะสลักลวดลาย ทาสีสวยงาม มีส่วนประกอบดังนี้

เขี้ยวฟอง มี ๒ แบบ คือ เขี้ยว ๑๐ ซี่ และเขี้ยว ๑๔ ซี่ โค้งงอเหมือนปากนกแล หรือนกแก้วก้มกินน้ำ

เขี้ยวแต คือเขี้ยวซี่เล็กที่เรียงติดกัน อยู่ระหว่างเขี้ยวฟอง ต้องหนา เพราะบ่งบอกถึงความแข็งแรง





เขี้ยวหนาย เป็นเขี้ยวฟองซี่ในสุด จะโค้งงอขึ้น หรือลงก็ได้

แก้ม จะต้องมีลักษณะอวบอูม เหมาะสมกับหัวเรือ ให้มีเกล็ดเป็นร่อง หรือซ้อนกันเหมือนเกล็ดปลา

หมกขี้หมา (จมูก) ขนาดใหญ่ สูง มีร่องวนเป็นก้นหอย ปุ้มมน มีรูเสียบดอกไม้พื้นเมือง รูปทรงมองจากด้านหน้าแบะออกเล็กน้อย

หงอน อยู่ระหว่างหมกขี้หมา มีความสูงเสมอกับหมกขี้หมา ต้องแกะสลักจากไม้ และถอดประกอบได้

กาบรอง กาบจว้า หรือหางแมงดา อยู่บริเวณใต้หงอน เพื่อล็อกหัวเรือไม่ให้สั่นคลอน

มะเดง (กระดิ่ง) แขวนไว้ในปาก หรือติดแขวนไว้ใต้คาง

มะต๋า (ดวงตา) เป็นกระจกติด หรือแต้มสีเป็นดวงตาดำ

หมกต๋า (ขอบตา) คว่ำ หรือหงายก็ได้

นอกเหนือจากนี้ ในส่วนของลำเรือ เรือแข่งเมืองน่านดั้งเดิมล้วนขุดจากไม้ซุงท่อนเดียวยาวตลอดลำเรือ





ข้างลำเรือวาดลวดลายไทย ทาสีสวยงามตลอดลำเรือ เช่น ลายกระหนกใบเทศ ลายกอด ลายเกี้ยว ลายเกาะ หรือดอกโดด สีที่ใช้ได้แก่ สีดำ สีแดง สีหมากสุก สีเขียว สีเหลือง และสีขาว การระบายสีต้องเป็นการระบายเอกลักษณ์ของสีนั้นๆ ไม่ใช่การไล่ระดับโทนสี ที่สำคัญเรือทุกลำต้องมีชื่อเรือ หรือชื่อหมู่บ้านที่สามารถอ่านได้ชัดเจน

เรือที่ยังคงเอกลักษณ์เรือแข่งเมืองน่านแท้ๆ ต้องยกให้รุ่นใหญ่อย่างคำแดงเทวี นาเตา และแม่นางบัวเร็วเมืองเล็น รุ่นถัดมา ดูได้จากเพชรภูกวง/ ตาลชุม ๑, ๒/ เจ้าพญายอดขวัญ/ เจ้าแม่บัวเรียว/ เจ้าแม่พิกุลทอง/ เทพวิจิตร/ น่านมงคลทอง/ ดาวทอง

ปฏิเสธไม่ได้ว่าหัวเรือแข่งที่แกะสลักเป็นรูปพญานาคนั้น ปัจจุบันแตกต่างไปจากหัวเรือในอดีตในด้านรูปร่างที่ผอมเพรียวกว่าเดิมอย่างเห็นได้ชัด





อีกทั้งส่วนต่างๆ ก็มีการประยุกต์ดัดแปลงจนเปลี่ยนรูปลักษณ์ไปอย่างน่าเสียดาย นำมาสู่การเรียกร้องให้ชาวน่านหันกลับไปมองรูปลักษณ์แบบดั้งเดิมของเรือแข่ง อีกทั้งทบทวนถึงรากแท้ของงานประเพณีอันเก่าแก่นี้ ว่าหากปราศจากจิตวิญญาณและความคิดความเชื่อของบรรพชน ชัยชนะที่ได้มาก็คงว่างเปล่าไร้ความหมาย



ใส่บาตรเทียน ประเพณีแห่งความอ่อนน้อม

เช้าวันนี้ วัดบุญยืนในอำเภอเวียงสาคึกคักไปด้วยพระภิกษุสามเณรและผู้คนจากทั่วทั้งอำเภอเวียงสาตั้งแต่ละอ่อนน้อย ผู้บ่าวผู้สาว ไปจนถึงพ่ออุ๊ยแม่อุ๊ยที่มารวมตัวกันด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส เปี่ยมไปด้วยศรัทธา เพราะต่างก็ถือเอาวันนี้เป็นวันสืบทอดประเพณีใส่บาตรเทียน ซึ่งชาวเวียงสารักษาสืบต่อกันมานับเนื่องได้ ๒๐๐ กว่าปีแล้ว

ประเพณีใส่บาตรเทียนนี้ สันนิษฐานว่าเริ่มมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๓๔๔ หลังจากเจ้าฟ้าอัตถวรปัญโญ เจ้าผู้ครองนครน่านองค์ที่ ๕๕ ทรงสร้างวัดบุญยืนได้ ๑ ปี ทั้งนี้พระภิกษุสามเณรในอำเภอเวียงสาได้กำหนดเอาวันแรม ๒ ค่ำ เดือน ๘ (เดือน ๑๐ เหนือ) หรือหลังวันเข้าพรรษา ๑ วัน จัดพิธีสูมาคารวะ เพื่อเป็นการขอขมาเจ้าคณะอำเภอและพระสงฆ์ชั้นผู้ใหญ่ ในขณะที่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายต่างก็ถือเอาวันเดียวกันนี้ นำเทียนและดอกไม้มาถวายพระ เพื่อให้มีแสงสว่างไว้ปฏิบัติศาสนกิจยามค่ำคืน สอดคล้องกับพุทธบัญญัติที่ให้ญาติโยมได้ถวายเทียนแด่พระภิกษุสามเณรเช่นกัน

เดิมประเพณีใส่บาตรเทียนเป็นประเพณีที่ทำเฉพาะวัดบุญยืน เพราะเป็นวัดที่มีเจ้าคณะอำเภอจำพรรษามาตั้งแต่อดีต พระภิกษุสามเณรทุกรูปในอำเภอเวียงสาจึงได้มาทำพิธีสูมาคารวะ (ขอขมา) เจ้าคณะอำเภอและพระเถระที่มีอายุพรรษามากที่วัดนี้ แต่ต่อมาก็ขยายไปยังวัดอื่นๆ ทั่วอำเภอเวียงสาด้วย

ความน่าสนใจของประเพณีนี้อยู่ที่การใส่บาตรเทียนนั้นมิใช่เฉพาะพุทธศาสนิกชนเท่านั้นที่เป็นผู้ใส่แต่





หมายรวมถึงคณะสงฆ์จากวัดอื่นๆ ทั่วอำเภอเวียงสา ที่จะนำเทียนมาใส่บาตรด้วย

ในช่วงเช้า พระภิกษุสามเณรจากวัดอื่นๆ ในอำเภอเวียงสาต่างเดินทางมาถึงพร้อมเทียนและดอกไม้ที่จะนำมาใส่บาตร ข้างฝ่ายพุทธศาสนิกชนเองนอกจากเทียนแล้ว ก็ยังเตรียมดอกไม้ น้ำส้มป่อย น้ำอบน้ำปรุง พร้อมสำรับกับข้าวที่จะถวายภัตตาหารเพลแด่พระภิกษุสามเณรที่มาร่วมพิธี ฝ่ายพระภิกษุวัดบุญยืนจะนำผ้าอาบน้ำฝน หรือผ้าสบงไปปูบนโต๊ะที่ต่อเป็นแถวยาว พร้อมกับตั้งบาตรไว้เพื่อรองรับเทียนที่คณะสงฆ์และสาธุชนจะนำมาใส่บาตร

เมื่อถึงช่วงบ่าย พิธีใส่บาตรเทียนเริ่มต้นขึ้นเมื่อพระสงฆ์เดินเรียงแถวนำเทียนวางลงในบาตร โดยใส่เทียน ๒ เล่ม เพื่อบูชาพระธรรมและพระวินัย พร้อมด้วยดอกไม้ ซึ่งเป็นตัวแทนพระสงฆ์ หลังจากคณะสงฆ์ทั้งหมดใส่บาตรเสร็จแล้ว ก็จะเป็นคณะศรัทธาสาธุชนที่จะเดินใส่บาตรเทียนไปรอบโต๊ะที่ตั้งบาตรไว้

หลังจากนั้น พระสงฆ์ทั้งหมดที่มาชุมนุมกัน ณ วัดบุญยืน จะทำพิธี “สูมาคารวะพระแก้ว ๕ โกฐากส์” อันได้แก่ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรมคำสั่งสอน พระสงฆ์ ทั้งพระอริยสงฆ์และสมมติสงฆ์ในปัจจุบัน หรือรวมเรียกว่า พระรัตนตรัย และที่เพิ่มมาก็คือ พระกรรมฐาน รวมถึงพระอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน แล้วจึงทำพิธีขอขมาคารวะแด่เจ้าคณะอำเภอและพระเถระชั้นผู้ใหญ่ที่มีอายุพรรษามากตามลำดับ

เมื่อเสร็จสิ้นพิธีกรรมทั้งหมด คณะสงฆ์ที่เดินทางมาจากวัดอื่นๆ ในอำเภอเวียงสาจะห่อเทียนและดอกไม้ด้วยผ้าสบงที่เตรียมมา เพื่อนำกลับไปยังวัด เพื่อใช้จุดบูชา หรือเก็บไว้เป็นของมงคล

จะเห็นได้ว่า ประเพณีใส่บาตรเทียนนี้ แฝงไว้ด้วยความเคารพนบน้อมของพระภิกษุสงฆ์ที่คารวะกันโดยยึดถือจำนวนพรรษา หรือปีที่บวชมากกว่าสมณศักดิ์ อีกทั้งยังเป็นการกระชับความสามัคคีกันในหมู่ชาวอำเภอเวียงสา ที่ถือเอาช่วงเทศกาลเข้าพรรษานี้กลับบ้านและมาทำบุญร่วมกันกับครอบครัว และแม้กาลเวลาจะหมุนเวียนมาถึงยุคที่มีไฟฟ้าใช้แล้ว แต่ประเพณีใส่บาตรเทียนก็ยังได้รับการสืบทอดจากชาวเวียงสาอย่างไม่ตกหล่นไปกับกาลเวลาที่ผันผ่าน



งานสะโหลดหลวง...ลัวะบ้านเต๋ยกลาง

เสียงก้องกังวานจากการตีกระบอกไม้ไผ่เป็นจังหวะ พร้อมเพรียงดังก้องไปทั้งหมู่บ้าน คล้ายจะส่งสัญญาณบ่งบอกให้จิตวิญญาณแห่งลัวะได้รับรู้ว่า ในห้วงกาลนี้ ประเพณีสำคัญของคนบนดอยสูงกำลังจะเริ่มต้นอีกครั้ง ด้วยสิ่งนี้ผูกพันกับชาติพันธุ์อย่างเหนียวแน่น จนเป็นอัตลักษณ์ที่นำมากล่าวถึงลัวะกลุ่มนี้ว่า ลัวะสะโหลด-หลวง ตามชื่องานที่กำลังจัดขึ้นในผืนไพรแห่งดอยภูคา...

พิธีสะโหลดหลวงเริ่มต้นขึ้นโดยหมอผีประจำหมู่บ้านจะกำหนดกับชุมชนเพื่อทำพิธีเสี่ยงทายหาเคาจำ หรือเคาจ้ำ (เจ้าของเรือนที่ผีอาศัยอยู่) ณ บ้านเต๋ยกลาง ซึ่งมีบ้านเต๋ยกิ่วเห็น บ้านเต๋ยน้อย และบ้านเต๋ยห้วยงอน โดยจัดขึ้นพร้อมกันตามประเพณีดั้งเดิม ที่ชาวลัวะแห่งดอยภูคาได้ทำมาเป็นประเพณี ซึ่งการจัดพิธีสะโหลดหลวงนั้น นับเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับชาวลัวะมัล แสดงให้เห็นสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่สืบทอดต่อกันมาตั้งแต่ครั้งบรรพกาล จัดขึ้นในเดือนสิงหาคม ตรงกับช่วงเวลาที่ข้าวกำลังออกรวง เป็นเสมือนการทำขวัญข้าว ให้ได้รับการดูแลเซ่นไหว้เป็นอย่างดี เพื่อให้ข้าวได้ผลผลิตอุดมสมบูรณ์

พิธีสะโหลดหลวงเริ่มต้นขึ้นจากบ้านเคาจ้ำคนเก่า (เคาจ้ำที่ถูกเลือกทำพิธีในปีที่ผ่านมา) มีการทำพิธี โดยการนำเอาพืชพันธุ์จากไร่ ได้แก่ ข้าวเปลือก ต้นข้าว ผัก และอื่นๆ ใส่กระจาด แล้วนำไปยังบ้านเคาจ้ำคนใหม่ (เคาจ้ำที่ถูกเลือกทำพิธีในปีนี้) พร้อมกับขบวนแห่พิห์ เมื่อถึงบ้านเคาจ้ำใหม่ ก็นำกระจาดเข้าไปในห้องนอน แล้วเชือดไก่ให้เลือดไหลไปยังกระจาดพืชพันธุ์ หลังจากนั้นนำขบวนแห่พิห์ไปยังบ้านเคาจ้ำคนเก่า เป็นอันเสร็จพิธีของหมู่บ้าน ในช่วงเย็น ทุกบ้านจะฆ่าไก่ทำพิธีกันแต่ละหลังคาเรือน

วันรุ่งขึ้นก็จะทำพิธีเซ่นไหว้ เลี้ยงเหล้า เลี้ยงอาหารกันทุกๆ บ้าน พร้อมด้วยขบวนแห่พิห์ชุดใหญ่จากบ้านเคาจ้ำคนเก่าไปยังเจ้าของเรือนบ้านเคาจ้ำคนใหม่ เครื่องเซ่นไหว้พิธี รวมทั้งกระบอกพิห์ทุกกระบอก จะผ่านหยดเลือดไก่ที่ใช้เซ่นไหว้ทุกชิ้น จากนั้นก็ทำพิธีเขี่ยเหล้า ดูดเหล้าอุ เป็นอันเสร็จพิธี

วันถัดมาจะมีการเรียกขวัญพิห์ ด้วยการแห่พิห์เพื่อขอข้าวต้มมัดและขนมต่างๆ ไปตามหมู่บ้าน แล้วเอาพิห์ไปกินน้ำ โดยนำไปล้างน้ำเพื่อล้างเคราะห์ แล้วทำพิธีขวัญข้าวขวัญพิห์ และสุดท้าย "พิห์" จะถูกฆ่าที่บ้านเคาจ้ำคนเก่า ด้วยการทุบทำลาย แล้วจะเสร็จสิ้นขั้นตอนสุดท้ายด้วยการเขี่ยเหล้า (ดูดอุ)

สำหรับพิห์ เครื่องมือประกอบพิธีสะโหลดหลวง ได้ถูกตัดแต่งจากไผ่เฮียะ ทำเป็นชุดกองรวมในศาลาหมู่บ้านเต๋ยกลาง ซึ่งได้ผ่านการทดสอบเทียบตีเสียงมาแล้วว่าสามารถใช้งานได้ดี ให้ทำนองเสียงตามที่ต้องการ ชาวบ้านที่มาร่วมตีพิห์บ้างแต่งชุดประจำเผ่า บ้างแต่งชุดธรรมดา พร้อมมีจังหวะการเต้นไปตามท่วงทำนองปลุกเร้าจิตวิญญาณชาติพันธุ์ลัวะให้ออกมาร่วมพิธี

เรื่องราวของพิธีสะโหลดหลวงของชาติพันธุ์ลัวะมัลแห่งขุนดอยภูคา ยังคงมีต่อเนื่องกันอีกหลายวัน บางหมู่บ้านจัดงานนานถึง ๕-๗ วัน ขึ้นอยู่กับการกำหนดของแต่ละหมู่บ้าน และปีหน้า พิธีสะโหลดหลวงก็จะเริ่มจากบ้านเคาจ้ำคนใหม่ ทำพิธีร่วมกับเคาจ้ำที่ถูกเลือกขึ้นมาทดแทนใหม่ แล้ววันนั้น เราจะได้ยินเสียงอันไพเราะของกระบอกพิห์ดังก้องทั่วขุนเขาอีกครั้ง

ธรรมชาติความงาม อันเป็นนิรันดร์

อรุณรุ่งของวันหนาว แสงแห่งวันกำลังผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนสลับอย่างมลังเมลือง จากเพียงเงาดำของทิวเขาเบื้องหน้า ก็กลายเป็นสีน้ำเงินเข้มที่แต้มด้วยดวงดาวดารดาษ ซึ่งค่อยๆ จางหายไปเมื่อตีนฟ้ายกและสีส้มอมชมพูที่ริมขอบฟ้าเข้ามาแทน ควันไฟจากครัวฟืนลอยเป็นสายอ้อยอิ่งไปตามกระแสลม ชีวิตได้เริ่มต้นวันใหม่ขึ้นอีกคราพร้อมความหนาวที่ยังอวลอยู่ในสายลม และคงสดใสพร้อมเสียงนกร้องในเวลาแสงแดดเช้าสาดไปทั่วหุบเขา นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมผจญภัยในลำน้ำว้า ยังเป็นสิ่งที่มีความสนุกสนานและตื่นเต้นยิ่งนัก

ธรรมชาติได้สลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนไปตามฤดูกาล ดอกเอื้องงามสะพรั่งกลีบบางผสานน้ำค้างในยามเช้า กับผืนป่าใหญ่ที่ได้รับการตกแต่งด้วยมวลไม้ดอกที่แสนงดงาม นักเดินทางมากมายต้องการพาหัวใจมาให้ธรรมชาติโอบอุ้มเพื่อให้พลังชีวิตได้กลับมาเข้มแข็งอีกครั้ง ซึ่งแน่นอนว่า น่านเป็นหนึ่งในปลายทางที่เขาและเธอต้องการมาเยือน เพราะที่นี่เป็นเสมือนบ้านหลังใหญ่แห่งธรรมชาติ บ้านที่เปี่ยมไปด้วยความสะอาดของมวลอากาศ บ้านที่พร้อมจะฟอกหัวใจให้สดชื่น ที่สำคัญเป็นบ้านของทุกคนที่พร้อมมาเยือนด้วยมิตรไมตรี...

สำหรับจุดหมายปลายทางของเส้นทางนี้ แบ่งออกเป็น ๓ เส้นทาง ได้แก่

๑. เที่ยวผจญภัย (ล่องแก่ง) ล่องแก่งน้ำว้า อุทยานแห่งชาติแม่จริม นำนักท่องเที่ยวหัวใจแกร่งไปร่วมสนุกกับการล่องแก่งสายน้ำเดือด ที่กล่าวกันว่าเป็นอันดับ ๑ ของประเทศไทย ซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ ตอนด้วยคือ น้ำว้าตอนบน ตอนกลาง และตอนล่าง เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้เลือกตามความเหมาะสมของหัวใจ

๒. เส้นทางศึกษาธรรมชาติ ที่จะนำคนรักธรรมชาติไปสัมผัสกับเรื่องราวอันละมุนละไมกับอุทยานแห่งชาติในจังหวัด ที่มีจุดเด่นแตกต่างกันออกไป โดยเริ่มกันที่อุทยานแห่งชาติขุนสถาน ที่สะพรั่งไปด้วยดอกนางพญาเสือโคร่งในวันหนาว อุทยานแห่งชาติศรีน่าน อุทยานแห่งชาตินันทบุรี อุทยานแห่งชาติขุนน่าน และอุทยานแห่งชาติศรีน่าน ซึ่งเชื่อว่าธรรมชาติจะทำให้ผู้คนที่ผ่านมาเยือนประทับใจ

๓. เที่ยวอุทยานแห่งชาติ ขอนำท่านที่ต้องการศึกษาธรรมชาติอย่างเข้มข้นไปเยือน อุทยานแห่งชาติถ้ำสะเกิน ที่มีเรื่องราวต่างๆ ให้ศึกษาอย่างกว้างขวาง ทั้งเรื่องฟอสซิล น้ำตก ดอกไม้ เห็ด นิเวศของถ้ำ สัตว์ป่า ที่สำคัญมีดอกไม้ชนิดใหม่ของโลกอย่างเทียนสะเกิน ให้ได้รู้สึกตื้นตันใจว่าทรัพยากรของประเทศไทยมีความหลากหลายเป็นอย่างยิ่ง

ธรรมชาติความงาม อันเป็นนิรันดร์

Forever Beauty of Nature



สัญลักษณ์
Symbols

- วัฒนธรรม/ ศิลปะ
  Culture/ Arts
- ประเพณี/ หมู่บ้าน
  Tradition/ Village
- ธรรมชาติ
  Nature

เส้นทางที่ ๒

ธรรมชาติความงามอันเป็นนิรันดร์





ล่องแก่งน้ำว้า ผ่านหินผา ฝ่าสายน้ำเชี่ยว

เส้นทางที่ ๑ ล่องแก่งน้ำว้า ผ่านหินผา ฝ่าสายน้ำเชี่ยว

กลางฤดูฝน แม่น้ำว้าไหลเชี่ยวกราก ขุ่นแดง นอกจากจะหล่อเลี้ยงทุกชีวิตในผืนป่าแม่จริม แม่น้ำสายนี้ยังเต็มไปด้วยแก่งน้อยใหญ่นับเนื่องได้กว่า ๑๐๐ แก่ง ซึ่งมีความยากระดับ ๔-๕ ท้าทายเหล่านักผจญภัยที่ต้องอาศัยทักษะในการล่องแก่งด้วยเรือยางบวกกับพลังใจอย่างที่สุด ในอันที่จะฝ่ากับดักหลากหลายรูปแบบของแม่น้ำว้าไปให้ได้

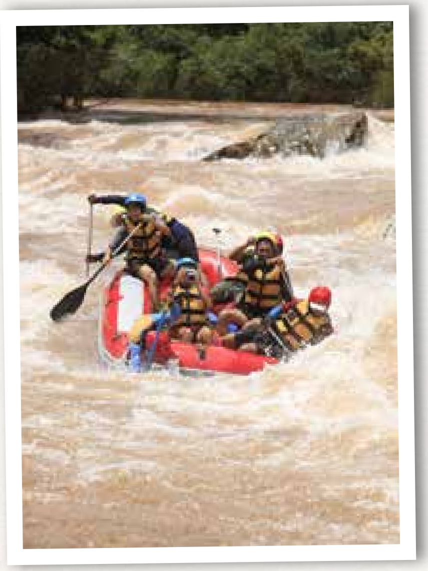
นับเนื่องจากทิศเหนือจดทิศใต้ตามแนวพาดผ่านของทิวเขาผีปันน้ำและทิวเขาหลวงพระบาง อันเป็นปราการกั้นพรมแดนระหว่างประเทศไทยกับ สปป.ลาว ขุนเขาดงดอยที่สลับซับซ้อนนี้ไม่เพียงเป็นอาณาจักรแห่งพืชพรรณและสัตว์ป่า แต่ยังเป็นต้นธารของสายน้ำหลายสาย ขุนน้ำสายเล็กๆ ต่างซึมซับไหลรวมลงเป็นแม่น้ำว้า ขนาบด้วยโตรกผาป่าดิบยาวไกลไปอีกนับร้อยกิโลเมตร ก่อนไหลลงสู่แม่น้ำน่านที่อำเภอเวียงสา แม่น้ำว้าจึงเป็นสาขาหนึ่งของแม่น้ำน่านที่มากมายไปด้วยเรื่องราวของชีวิตคล้ายๆ กัน



บ้างเล่าว่า เดิมแม่น้ำว้านั้นเรียกกันว่า แม่น้ำวา เพราะความกว้างประมาณ ๑ วา ต่อมาเพี้ยนเป็นว้า จึงเรียกต่อๆ กันมาเช่นนั้น

การล่องแก่งแม่น้ำว้ามีจุดที่มีสีสัน น่าตื่นเต้นและท้าทายที่สุดอยู่ที่แก่งแม่น้ำว้าตอนกลาง ซึ่งอยู่ที่บ้านสบมาง อำเภอบ่อเกลือ โดยจะล่องไปจนถึงบ้านวังลุน อำเภอแม่จริม ระยะทางประมาณ ๘๐ กิโลเมตร ใช้เวลา ๓ วัน ๒ คืน ผ่านพื้นที่อุทยานแห่งชาติ ๓ แห่ง ได้แก่ อุทยานแห่งชาติดอยภูคา อุทยานแห่งชาติขุนน่าน และอุทยานแห่งชาติแม่จริม ผ่านพื้นที่ ๓ อำเภอคือ อำเภอบ่อเกลือ อำเภอสันติสุข และอำเภอแม่จริม

ก่อนการผจญแก่งที่สุดแสนเร้าใจ นักผจญภัยต้องทำความคุ้นเคยกับอุปกรณ์อย่างไม้พาย หมวกนิรภัย และเสื้อชูชีพ จากนั้นจึงซักซ้อมกฎแห่งความปลอดภัยในสายน้ำ รวมถึงซักซ้อมการพายเรือเป็นทีมเพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จากนั้นค่อยๆ ปล่อยเรือยาง ให้แม่น้ำว้ากลืนภาพเหล่านักผจญภัย



หายลับเข้าสู่ใจกลางป่าดงดิบ โดยมีโตรกผาสูงสองฟากฝั่งเป็นเสมือนกำแพงทึบทะมึนโอบล้อม

ราว ๑ ชั่วโมงเรือยางจึงมาถึงแก่งแรก คือ แก่งวังไฮ เป็นลานหินกว้างอยู่กลางน้ำ ก่อให้เกิดคลื่นยาวต่อเนื่องกันสนุกสนานพอสมควร มาถึงแก่งโก้ แก่งนี้มีหินก้อนเล็กๆ เรียงรายกันอยู่มากมาย สวยงามยามแดดสายส่องสะท้อนน้ำงามระยิบระยับ จากนั้นจะเป็นแก่งเล็กๆ ที่สามารถผ่านไปได้อย่างสบาย เช่น แก่งวังขอนยาง แก่งวังกันทา แก่งวังผาหลวง และแก่งสบห้วยหอย บริเวณนี้ยังเป็นแหล่งจับปลาของชาวบ้านอันอุดมไปด้วยปลาคัง ปลาแข้ ปลาแก้ม ปลาจาด ฯลฯ

เมื่อภูมิประเทศเริ่มลาดเทลดระดับลง สายน้ำก็เริ่มพัดพาเรือให้ล่องไปเร็วขึ้นจนมาพบแก่งผาหลวง เป็นการทดสอบกำลังของเหล่าฝีพาย ไล่ลงมายังแก่งหลวงที่มีความยาว ๖๐ เมตร ลำน้ำบริเวณนี้ดูกว้าง กระแสน้ำไหลแรงเป็นระลอกคลื่น เรือยางล่องผ่านแก่งนี้มาได้โดยรู้สึกเหมือนก้าวลงบันได ๔-๕ ขั้น ขณะน้ำสาดกระเซ็นจนคนบนเรือเปียกปอนถ้วนหน้า ต่อมาเป็นแก่งวังก่ม ส่วนแก่งสามค้อนั้น มีลักษณะลดหลั่นระดับเป็น ๓ ช่วงต่อเนื่องยาว เรียกเสียงเฮได้บ้าง เรือยางยังผ่านแก่งหินคับ แก่งวังถ้ำ ซึ่งเป็นแก่งเล็กๆ เรื่อยลงมาจนถึงแก่งเสือเต้น (สบมาง) น่าตื่นเต้นตรงที่มีก้อนหินใหญ่ขวางกลางลำน้ำ ซึ่งต้องเลือกร่องน้ำลงให้ดี ก่อนจะหักหัวเรือกลับให้ทัน ไม่เช่นนั้นเรือจะพุ่งปะทะกับผาหิน แก่งไฮจ๋ำเป็นแก่งถัดมา หากไม่ระวังให้ดี แก่งนี้มีสิทธิ์จะเทกระจาดได้ง่ายๆ

กระแสน้ำไหลเร็วขึ้นตามความลาดเอียงของภูมิประเทศ จากนี้ไปจะผ่านแก่งน้อยใหญ่อีกมาก เช่น แก่งสบห้วยปลากั้งและแก่งสบห้วยก๋าย ส่วนที่แก่งสบห้วยปึ่งก็เป็นอีกหนึ่งปราการที่นักผจญแก่งต้องใช้ทักษะกันบ้าง





บางช่วงบางตอนของการล่องแก่ง เราอาจได้เพลาพักจากการเคี่ยวกรำโดยสายน้ำเชี่ยว ด้วยการปล่อยให้เรือไหลเนิบนาบไปตามกระแสน้ำ รื่นรมย์กับสองฟากฝั่งอันเงียบสงบราวกับอีกโลกหนึ่งที่อยู่ไกลโพ้น

เรือยางมุ่งหน้าต่อไปยังแก่งบ่อเหล็ก แก่งสบห้วยอ้อ จากนั้นไม่นานก็พบกับแก่งหลวงบ้านห้วยลอย ลักษณะคล้ายกับแก่งหลวงบ้านสบมาง คือเป็นชั้นหินเล็กๆ มีความต่างระดับไม่มากนัก สายน้ำเป็นระลอกไหลแรง แก่งต่อมาคือแก่งห้วยสะไคร้ ส่วนแก่งห้วยต้นผึ้งเป็นน้ำตกเล็กๆ จากนั้นจะถึงแก่งส้าน ซึ่งเรือยางต้องผ่านช่องหินแคบและตกจากที่สูงลงมากว่า ๑ เมตร โดยต้องระวังไม่ให้เรือยางพับติดแก่ง ห่างแก่งส้านมาไม่ไกลจะได้ยินเสียงกระแสน้ำไหลปะทะโขดหินดังลั่นอยู่เบื้องหน้า แก่งเสือเต้น (ห้วยลอย) พร้อมที่จะทำให้เรือยางพุ่งทะยานลงแก่งไปเกยอยู่บนโขดหินได้ทุกเมื่อ

หากนักผจญแก่งกลุ่มไหนเริ่มต้นการล่องแก่งที่บ้านสบมางเอาเมื่อสาย ดูเหมือนว่าที่สบห้วยลอยจะเป็นจุดตั้งแคมป์พักแรมที่ดีจุดหนึ่งหากเรือยางล่องมาถึงและต้องการอิ่มเอมกับธรรมชาติอย่างไม่รีบร้อน

รุ่งเช้าท่ามกลางสายหมอกกรุ่นไออยู่เหนือสายน้ำ การเคลียร์แคมป์และเตรียมพร้อมสำหรับแก่งโหดๆ ในวันที่สองนี้นับเป็นเรื่องจำเป็น ไม่ว่าจะเป็นการทบทวนถึงวิธีช่วยเหลือตนเองหากตกน้ำ หรือการนัดแนะระหว่างคนในเรือให้เข้าใจตรงกันหากต้อง



ประสบสถานการณ์ฉุกเฉิน

โมงยามแห่งความน่าระทึกเข้ามาใกล้ เมื่อเรือยางล่องมาถึงชั้นหน้าผาน้ำตกที่เรียกว่า แก่งห้วยเดื่อ เสียงสายน้ำตกที่ไหลกระแทกหมู่หินใต้น้ำได้ยินแว่วมาแต่ไกล บอกถึงความรุนแรงที่เกิดขึ้นเบื้องหน้า แก่งนี้นายท้ายเรือต้องลงไปดูสายน้ำก่อนเพื่อความไม่ประมาท เพราะสายน้ำจะเปลี่ยนไปตามฤดูกาลเสมอ สายน้ำกราดเกรี้ยวพลุ่งพล่านโถมซัดเข้าเต็มลำเรือ ความตื่นเต้นเร้าใจของแก่งห้วยเดื่อเรียกเสียงเฮของคนในเรือได้ยกใหญ่

แต่เพียงไม่นาน ความน่าพรั่นพรึงก็ปกคลุมไปทั่วเมื่อเบื้องหน้านั้นคือแก่งผีป่าอันขึ้นชื่อ สองฝั่งลำน้ำช่วงนี้ระเกะระกะไปด้วยโขดหินขนาดมหึมา อีกทั้งผาหินก็เป็นตัวบีบให้สายน้ำแคบลง ส่งผลให้กระแสน้ำทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น เรือยางต้องหยุดเพื่อให้นายท้ายได้ลงไปสำรวจสายน้ำอีกครั้ง

การฝ่าแก่งผีป่าต้องผ่านขั้นน้ำตกไล่ระดับสูงประมาณเมตรเศษๆ ต่อเนื่องเป็น ๒ ช่วง มีความยาวกว่า ๑๐๐ เมตร สายน้ำม้วนตัวเกิดเป็นเกลียวคลื่นยักษ์ฉุดเรือยางให้มุดหายไปในกระแสน้ำเชี่ยว ก่อนจะทะยานโผล่ขึ้นมาเหนือสายน้ำพร้อมเสียงกรีดร้องอย่างตื่นเต้นสะใจ



ผ่านแก่งนี้ไปได้ก็เข้าสู่แก่งสบห้วยน้ำแนะ บ้านน้ำแนะ อำเภอสันติสุข จากนั้นเรือจะเข้าสู่น้ำนิ่งไหลเอื่อยกว่า ๑ ชั่วโมง ล่องเรื่อยมาจนเข้าเขตอำเภอแม่จริมที่บ้านสบห้วยแม่สะนาน ช่วงแก่งแม่สะนานที่ว่านี้ หากเป็นช่วงน้ำลดลงมากอาจต้องลงน้ำเข็นเรือกันเป็นระยะๆ ไม่นานนักจะถึงหาดงามบ้านตอง ซึ่งหากนักผจญแก่งกลุ่มใดออกจากบ้านสบมางเริ่มต้นล่องแก่งกันตั้งแต่เช้า ที่นี่ใช้เป็นที่พักแรมคืนแรกได้อย่างเหมาะเจาะ

หากเลือกที่จะล่องเรือไปต่อ เรือยางอาจเริ่มติดหินมากขึ้น ไม่ว่าที่แก่งโป่งค่าง แก่งห้วยผาจ้อม และแก่งสบห้วยมะแข่น ที่เรืออาจเสยติดก้อนหินอีกครั้ง คนบนเรือต้องช่วยกันขยับซ้าย-ขวากว่าจะผลักเรือให้พ้นหินได้ เช่นนี้จึงทำให้การล่องแก่งต้องเสียเวลาไปมากทีเดียว จนอาจต้องพักแรมคืนที่สอง ณ หาดห้วยหมาวหมอกก่อนสิ้นแสงสุดท้ายของวัน

เช้าวันที่สามของการแรมทางในแม่น้ำว้าตอนกลาง ไม่มีอะไรดีไปกว่าการออกเรือเร็วกว่าวันก่อนๆ เพราะยังต้องฝ่ามรสุมสายน้ำกันอีกหลายแก่งใหญ่ จากแคมป์พักแรมราว ๑ ชั่วโมงกว่า แก่งผารถเมล์รออยู่ข้างหน้าแล้ว แก่งนี้ถือเป็นแก่งที่อันตรายและน่าสะพรึงกลัวแก่งหนึ่งในแม่น้ำว้า ช่องน้ำแคบ





ด้านซ้ายมือ น้ำสาดกระทบหินแตกกระจาย เป็นฟองฟู่เดือดพล่าน น้ำไหลแรง ความสูงของแก่งเป็นหน้าผาตัดตรงกว่า ๒ เมตร ก่อนลงแก่ง คนในเรือต่างพากันซักซ้อมวิธีการ “โยกเรือ” หากเรือเกิดติดก้อนหินขึ้นมา

ในที่สุดเรือก็รี่เข้าปะทะหินด้านซ้ายขณะตกลงแก่ง น้ำโถมเข้าเรือเกือบครึ่งลำ นายท้ายสั่งทุกคนให้ช่วยกันขย่มเรือจนสุดตัว เมื่อหลุดจากผาหินมาได้ เรือก็ทิ้งตัวกระโจนลงน้ำอย่างสุดแรง น้ำสาดปะทะทุกคนบนเรืออย่างจัง เรือถูกดูดติดอยู่ในน้ำวน ต้องออกแรงพายส่งสุดแรงเกิด เรือหลุดเข้าสู่เกลียวคลื่นที่ม้วนตัวรออยู่ข้างหน้า เสมือนสายพานฉุดกระชากเรือทั้งลำให้หลุดเข้าแก่งโดยอัตโนมัติ หลังหลุดพ้นมาได้อย่างทุลักทุเล เสียงเฮก็ดังก้องทั่วคุ้งน้ำ

แก่งสองแควที่อยู่ถัดไปเป็นแก่งน้ำลาดต่างระดับทางตรงที่สร้างความสนุกสนานครื้นเครง เพราะไม่ต้องใช้เทคนิคการพายที่ซับซ้อน เลยมาหน่อยเป็นแก่งวังปู่ปุด ถัดลงมาเป็นแก่งเสือเต้น (แม่จริม) ที่ตื่นเต้น เมื่อมาถึงแก่งโดด สายน้ำเริ่มแรงก่อตัวเป็นลอนคลื่นฉุดเรือให้ลอยกระโดดขึ้น-ลงไปตามแรงน้ำเชี่ยวกราก นับเป็นแก่งที่เร้าใจสนุกสนานอีกแก่งหนึ่ง

แก่งใหม่ก็เป็นอีกแก่งที่สนุก เป็นทางยาวเกือบ ๑ กิโลเมตร ระดับคลื่นสม่ำเสมอ จากนั้นเป็นแก่งผาแดง แก่งสร้อย แก่งยาว แก่งปลายทางคือ แก่งวังลุน สุดทางแห่งแม่น้ำว้าตอนกลาง แก่งนี้ส่งท้ายนักผจญแก่งทั้งหลายด้วยลูกคลื่นยักษ์ กระแสน้ำไหลผ่านกำแพงผา ซัดเรือยางให้ปัดเป๋ไปมา ต้องคอย

บังคับเรือไม่ให้ขวางลำ มิเช่นนั้นคงได้ลอยคอไปขึ้นที่ปลายแก่งกันเป็นแน่

แม่น้ำว้ายังคงท้าทายนักผจญแก่งคนแล้วคนเล่าอย่างไม่เคยเหือดแห้ง บางช่วงเชี่ยวกรากโกรธเกรี้ยว ขณะบางช่วงกลับไหลเอื่อยเนิบนาบราวกับจะปลอบประโลมให้หายพรั่นพรึง เมื่อบางตอนได้มีโอกาสขบคิดถึงวิถีแห่งสายน้ำ ก็อาจทำให้นึกถึงชีวิตคนเราที่บางช่วงบางตอนก็ต้องเผชิญทั้งดีและร้าย ทั้งผ่อนคลายและหนักหน่วงสลับกันไปไม่มีเว้น นั่นคงเป็นบทเรียนที่แม่น้ำว้ามอบให้มากกว่าความสนุกสนานเพียงชั่วครู่ชั่วยาม

Contact

การเดินทาง/ สถานที่ติดต่อ

การล่องแก่งแม่น้ำว้าสามารถติดต่อซื้อแพ็กเกจทัวร์จากบริษัทที่รับจัดล่องแก่งน้ำว้าทั้งตอนกลางและตอนล่าง จะสะดวกที่สุด เพราะจะได้รับการบริการแบบมืออาชีพที่ทำให้นักผจญแก่งได้ล่องเรือยางอย่างสนุกสนานและปลอดภัย สนใจล่องแก่งแม่น้ำว้า ติดต่อได้ที่

บริษัท น่านทัวร์ริ่ง จำกัด

เลขที่ ๑๑/๑๒ ถนนสุริยพงษ์ ตำบลในเวียง อำเภอเมืองน่าน
โทรศัพท์ ๐ ๕๔๗๕ ๑๑๒๒ โทรสาร ๐ ๕๔๗๕ ๑๑๙๙
เว็บไซต์ : www.nantouring.com

บริษัทน่าน ริเวอร์ ราฟท์ จำกัด

เลขที่ ๕๐/๖ ถนนหน่อคำ ตำบลในเวียง อำเภอเมืองน่าน
โทรศัพท์ ๐ ๕๔๗๑ ๐๙๔๐ โทรสาร ๐ ๕๔๗๑ ๐๙๔๒
อีเมล raftnan@hotmail.com
เว็บไซต์ : www.nanriverraft.com

บริษัท น่านแอดเวนเจอร์ทัวร์ จำกัด

เลขที่ ๓๓/๖๓ ถนนเปรมประชาราษฎร์ ซอย ๒ ตำบลในเวียง อำเภอเมืองน่าน
โทรศัพท์ ๐ ๕๔๗๗ ๑๙๙๙
อีเมล nanpurana@hotmail.com
เว็บไซต์ www.nanadventuretour.com

การล่องแก่งแม่น้ำว้าตอนกลาง

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
อุทยานแห่งชาติแม่จริม
เลขที่ ๓๕ หมู่ ๕ ตำบลน้ำปาย อำเภอแม่จริม
โทรศัพท์ ๐ ๕๔๗๓ ๐๐๔๐ ๑
เว็บไซต์ : www.dnp.go.th
ช่วงเวลาที่เหมาะสม
ช่วงปลายฤดูฝนไปจนถึงต้นฤดูหนาว ราวเดือนกันยายนถึงเดือนกุมภาพันธ์

Help

การจัดระดับความยากของแก่งตามมาตรฐานสากล

แก่งระดับ ๑ ง่ายมาก มีแก่งเล็กน้อย

แก่งระดับ ๒ ธรรมดา น้ำไหลแรงขึ้น มีแก่งที่ต้องใช้เทคนิค

แก่งระดับ ๓ ปานกลาง เริ่มมีแก่งที่น่าตื่นเต้น เทคนิคการพายสูงขึ้น

แก่งระดับ ๔ ยาก มีแก่งที่ต้องใช้ทั้งเทคนิคและทักษะในการพาย

แก่งระดับ ๕ ยากมาก น้ำไหลเชี่ยว ต้องใช้เทคนิคและประสบการณ์การพายสูง ต้องมีความระมัดระวังมากเป็นพิเศษ

แก่งระดับ ๖ อันตราย ไม่เหมาะแก่การล่องแก่ง

หลักการช่วยเหลือตัวเองเมื่อตกน้ำ

เมื่อพลัดตกน้ำ หากเป็นช่วงที่มีกระแสน้ำแรง อย่าพยายามว่ายน้ำเข้าหาเรือ เพราะกระแสน้ำอาจดูดให้เข้าไปอยู่ใต้ท้องเรือได้ ให้พยายามว่ายออกจากกระแสน้ำนั้นและเข้าหาฝั่งให้เร็วที่สุด หรือให้พยายามลอยตัวอยู่ในระดับผิวน้ำ คือ นอนหงาย หันปลายเท้าทั้งสองไปด้านหน้า งอขาทั้งสองข้าง และพยายามยกไว้เพื่อไม่ให้ไปกระแทกกับหินใต้น้ำ ค่อยๆ เตะน้ำช้าๆ เพื่อชะลอความเร็ว

มารู้จักสายน้ำกันก่อน



ลักษณะการไหลของสายน้ำแบ่งได้ดังนี้

ร่องน้ำรูปตัววี (Downstream v)

สายน้ำจะบีบตัวเข้าหากันเป็นรูปตัววี โดยมีโขดหินสองข้างขวางลำน้ำ ทำให้เกิดเป็นร่องน้ำระหว่างหินนั้น ควรบังคับหัวเรือให้ตรงตามร่องตัววี แต่ทั้งนี้ การตัดสินใจควรขึ้นอยู่กับนายท้ายเรือ ซึ่งต้องดูกระแสน้ำอีกครั้งก่อนการลงแก่ง

ร่องน้ำรูปตัววีคว่ำที่หันมุมแหลมเข้าหาเรานั้น เป็นอันตรายมาก เรืออาจกระแทกหิน หรืออาจถูกน้ำดูดเข้าไป ทำให้เรือหรือตัวเรากระแทกกับแก่งหินได้

น้ำวน

ในกรณีนี้ต้องพายเรือออกจากศูนย์กลางของน้ำวนให้เร็วที่สุด และหากพลัดตกลงไปในน้ำวน ต้องพยายามว่ายให้หลุดออกมาจากน้ำวนให้เร็วที่สุด แล้วค่อยหาทางว่ายกลับเข้าฝั่ง

คลื่น

กระแสน้ำที่ไหลแรงและลึก หินใต้น้ำและผิวน้ำจะทำให้เกิดคลื่นน้อยใหญ่ต่างกัน คลื่นนั้นอาจม้วนตัวเป็นวงอย่างแรง ควรพยายามหลีกเลี่ยง เพราะจะทำให้ควบคุมเรือได้ยาก อาจเสียหลักพลิกคว่ำได้

น้ำนิ่งหลังแก่ง

กระแสน้ำหลังแก่งหินจะเป็นน้ำวนและมีทิศทางการไหลย้อนกลับ ทำให้ความแรงของน้ำลดน้อยลง สามารถใช้เป็นจุดพักเรือได้

น้ำม้วนหน้าแก่ง

เกิดจากกระแสน้ำตกจากที่สูงและม้วนตัวอยู่หน้าแก่งก่อนที่จะไหลต่อไป ถ้ามีความแรงมากๆ จะสามารถทำให้เรือพลิกคว่ำได้ ยิ่งกระแสน้ำไหลตกจากที่สูงมากเท่าใดก็จะยิ่งอันตรายมากขึ้นเท่านั้น

ในกรณีที่เรือพลิกคว่ำ หากพลัดตกน้ำควรดำน้ำมุดหนีโพรงน้ำนั้นให้เร็วที่สุด อย่าพยายามขึ้นมาเหนือผิวน้ำ เพราะกระแสน้ำจะม้วนตัวและดูดกลับลงไปอีก



เส้นทางศึกษาธรรมชาติ จากป่าต้นน้ำบนดอยภูคา ถึงประวัติศาสตร์แห่งผืนป่านันทบุรี

อุทยานแห่งชาติดอยภูคา

บนความสูงมากกว่า ๑๐,๐๐ เมตร จากระดับทะเลปานกลาง สายลมเย็นพัดผ่านกลุ่มป่าสน จากเรือนยอดไม้ไล่ลงมาถึงหุบดอย แผ่ความยะเยือกไปทั่วทั้งผืนป่าดิบเขา นี่คือบรรยากาศแห่งฤดูหนาวในอุทยานแห่งชาติดอยภูคา ที่ซึ่ง ๙๐ เปอร์เซ็นต์ของเนื้อที่ ๑,๐๖๕,๐๐๐ ไร่ จัดเป็นป่าต้นน้ำชั้น 1 A อันหมายถึงป่าต้นน้ำชั้นเยี่ยม แหล่งต้นน้ำที่สำคัญมากของแม่น้ำน่าน แม่น้ำปัว และแม่น้ำว้า

อุทยานแห่งชาติดอยภูคามีเส้นทางศึกษาธรรมชาติ ๒ เส้นทางคือ วงรอบใหญ่ ๔ กิโลเมตร และวงรอบเล็ก ๒ กิโลเมตร

เส้นทางวงรอบใหญ่บรรณาการผู้รักพรรณไม้ด้วยผืนป่าฉ่ำชื้นในละอองฝน เป็นแหล่งกำเนิดพรรณไม้หายากของโลกอย่างก่วมภูคา ชมพูภูคา และเต่าร้างยักษ์ ให้ได้เติบโตงอกงาม ตามหุบห้วยที่มีสายน้ำรวยริน ยังมีพืชเบียนที่วงจรชีวิตยังคงเป็นปริศนาอย่าง "กระโถนฤๅษี" บานดอกขนาดฝ่ามือ





สีแดงสด แต้มด้วยจุดสีเหลืองทั่วทั้งดอก สุดแสนมหัศจรรย์ ไม่เว้นแม้แต่พืชโบราณอย่างมอสส์ที่ห่มคลุมต้นไม้ใหญ่จนดูหนานุ่ม ตามกิ่งก้านมีฝอยลมเกาะจับโบกไกว บ่งบอกถึงอากาศสดสะอาดของแดนดอย

ช่วงฤดูหนาวเช่นนี้ ก่วมภูคาเริ่มเปลี่ยนสีใบเป็นสีแดงสดใสเพื่อลดการใช้น้ำ ก่วมภูคาเป็นไม้ยืนต้นสกุลเดียวกับเมเปิ้ล จัดเป็นพรรณไม้เฉพาะถิ่น ในโลกพบเพียงบนดอยภูคาเท่านั้น ตามรอยทางไต่ชันขึ้นดอยปรากฏต้นเต่าร้างยักษ์ พรรณไม้ที่มีสถานะใกล้สูญพันธุ์ พบเพียงไม่กี่แห่งในประเทศไทย จัดอยู่ในกลุ่มพรรณไม้ที่กำเนิดขึ้นในยุคไดโนเสาร์ ส่วนชมพูภูคาก็จัดเป็นพรรณไม้เฉพาะถิ่น ในโลกพบเพียงที่นี่ เติบโตท่ามกลางอากาศเย็นชื้นบนความสูงประมาณ ๑,๕๐๐ เมตรจากระดับทะเลปานกลางขึ้นไป และดอกจะบานตั้งแต่เดือนมกราคม-เดือนมีนาคม

นอกจากจะเป็นแหล่งรวมพรรณไม้หายากของโลกแล้ว อุทยานแห่งชาติดอยภูคายังเป็นแหล่งอาศัยของนกไต่ไม้สีสวย ที่มีรายงานการพบบนดอยผ้าห่มปกและดอยภูคาเท่านั้น และผีเสื้อไกเซอร์ที่พบเฉพาะดอยผ้าห่มปก ดอยอินทนนท์ และดอยภูคา เท่านี้ก็ยืนยันได้แล้วว่า ป่าดิบเขาบนดอยภูคานั้นมีความพิเศษเพียงใด







นอกจากนี้ การล่องแก่งแม่น้ำว้าตอนกลางระยะทาง ๔๐ กิโลเมตรช่วงที่ไหลผ่านอุทยานแห่งชาติดอยภูคาก็มีสีสันน่าตื่นเต้นท้าทาย ใช้เวลา ๒ วัน ๑ คืน กับการล่องไปตามแม่น้ำว้า ชมสองฟากฝั่งที่งดงามด้วยป่าสมบูรณ์ มีนกนานาชนิด สำรวจร่องรอยของสัตว์ป่าตามหาดทรายริมน้ำ ตลอดจนวิถีชีวิตของชาวบ้านที่พึ่งพาแม่น้ำสายนี้ด้วยเช่นกัน

จุดที่น่าสนใจอื่นๆ เช่น จุดชมวิวยามเช้า น้ำตกต้นตอง น้ำตกตาดหลวง น้ำตกวังเปียน หรือหากมีเวลาจะเดินป่าขึ้นดอยภูแวก็ได้ บนความสูง ๑,๘๓๗ เมตร จากระดับทะเลปานกลางนั้น เป็นจุดชมวิวและจุดชมทะเล-หมอกในฤดูหนาวที่ยอดเยี่ยม



อุทยานแห่งชาติขุนน่าน

อุทยานแห่งชาติเล็กๆ แห่งนี้ครอบคลุมพื้นที่ป่าต้นน้ำชั้น 1 A เช่นเดียวกับอุทยานแห่งชาติดอยภูคา ราว ๙๐ เปอร์เซ็นต์ของเนื้อที่ ๑๕๓,๙๘๒ ไร่ เป็นผืนป่าดิบเขาอันอุดมไปด้วยความหลากหลายของพรรณพืชและสัตว์ป่า

ที่ทำการอุทยานฯ อยู่ในวงล้อมของผืนป่า ผ่านการคิดวางระบบระเบียบการใช้พื้นที่อย่างดีแม้จะยังไม่ได้รับการประกาศเป็นอุทยานแห่งชาติอย่างเป็นทางการก็ตาม จุดชมวิวเป็นจุดแรกที่น่าสนใจ อยู่ห่างออกไปราว ๒ กิโลเมตร ที่ซึ่งเราจะได้เห็นดวงอาทิตย์ขึ้นและทะเลหมอก ทิวเขาผีปันน้ำตรงหน้าเหมือนขยุ้มผ้าสีเขียวสดแผ่ไพศาล โดยมีกลุ่มบ้านกลมกลืนเป็นจุดๆ สีน้ำตาลอยู่ตรงนั้นตรงนี้ ท่ามกลางเสียงพึมพำของน้ำตกสะปันที่ดังขึ้นแว่วมา สลับกับเสียงนกปรอดเล็กหัวตาขาว เหล่านกโพระดก และเสียงวี้ดๆ ของฝูงนกพญาไฟ

น้ำตกสะปันอยู่ที่บ้านสะปัน ห่างจากที่ทำการอุทยานฯ ไม่ไกล เป็นน้ำตกขนาดกลางมีเพียง ๓ ชั้น ก่อนถึงน้ำตกชั้นที่สองจะพบกล้วยไม้ดินดอกสีส้มหวานๆ แตะแต้มด้วยจุดสีน้ำตาลบานอยู่เป็นกลุ่มใหญ่ นั่นคือเอื้องขวดอินทนนท์

ตามทางเดินยังมีสีสันด้วยเหล่าบีโกเนียติดดอกสีแดงสะพรั่ง เฟินก้านดำ หญ้ารังไก่ หลังม่านน้ำตกที่โครมครืนแผ่กว้างเต็มหน้าผายังเป็นแหล่งกำเนิดเทียนสะปัน ซึ่งเป็นพืชสกุลเทียนชนิดใหม่ของโลก ออกดอกสีขาวเล็กๆ อยู่อย่างเร้นลับ





น้ำตกชั้นที่สองเย็นตาด้วยสายน้ำสีขาวตกผ่านชั้นหินลงมา โดยมีมอสส์และเฟินเขียวสดรออยู่ข้างล่าง ห้อมล้อมด้วยความร่มรื่น ส่วนน้ำตกชั้นที่สามอยู่ห่างออกไปเพียงอึดใจ น้ำที่พาดลงบนหน้าผาถูกแบ่งออกเป็น ๒ สายไหลลงสู่แอ่งลึกเบื้องล่าง ตามก้อนหินฟูฟ่องไปด้วยพรรณไม้กระจิริด และยังมีลิ้นมังกรดอกสีชมพูที่คาดว่าจะเป็นชนิดใหม่ของโลกด้วยเช่นกัน น้ำตกสะปันชั้นบนสุดนี้ ให้ความรู้สึกราวกับอยู่ในป่าดึกดำบรรพ์ โดยเฉพาะมุมที่มีชิงช้าเถาวัลย์พาดผ่านอย่างเหมาะเจาะราวกับจับวาง

จุดที่น่าสนใจอื่นๆ ของอุทยานฯ ยังมีหินซาววา เป็นหินขนาด ๒๐ คนโอบ น้ำตกห้วยตี๋ น้ำตกบ้านเด่น และน้ำตกห้วยห้า







อุทยานแห่งชาติศรีน่าน

ความแปลกตาที่เป็นผลพวงจากธรรมชาติปรากฏมาเนิ่นนานแล้วในนามเสาดินนาน้อยและคอกเสือ หนึ่งในแหล่งท่องเที่ยวอันลือชื่อของอุทยานแห่งชาติศรีน่าน เสาดินแหว่งเว้ารูปทรงแปลกตากระจายอยู่ในแดดบ่าย แผดเผาสีส้มของเนื้อดินจนเข้มจัด มีเรื่องเล่ามากมายอยู่ในพื้นที่ ๖๐-๗๐ ไร่นี้ ว่าด้วยเรื่องของความรักและโชคชะตา ส่วนเรื่องจริงก็คือการที่เปลือกโลกเคลื่อนตัวในยุคเทอร์เชียรีตอนปลาย ทำให้ชั้นดินยกตัวสูงขึ้นและพังทลายแหว่งเว้า โดยมีน้ำกับลมคอยชะล้างกัดกร่อนให้เปลี่ยนรูปไปต่างๆ นานา ส่วนคอกเสือ หลุมลึกที่ชาวบ้านเคยใช้ฆ่าเสือที่มาป้วนเปี้ยนดักกินสัตว์เลี้ยง ก็มีลักษณะเดียวกัน เพียงแต่คอกเสือต้องไต่บันไดลงไปซึ่งก็จะพบว่าถูกโอบล้อมด้วยบรรยากาศแปลกตาทุกทิศทุกทาง

อุทยานแห่งชาติศรีน่านมีเนื้อที่ ๕๘๓,๗๔๐ ไร่ ครอบคลุมภูเขาสูงสลับซับซ้อน ตอนกลางของพื้นที่มีแม่น้ำน่านไหลผ่านในแนวเหนือ-




ใต้ แบ่งผืนป่าออกเป็นซีกตะวันออกและซีกตะวันตก ทั้งนี้ ระยะทางราว ๖๐ กิโลเมตร ที่แม่น้ำน่านไหลผ่านอุทยานฯ คาดว่าเป็นแหล่งอาศัยของนกยูงไทย ที่จะมารำแพนหางบนหาดทรายริมฝั่งยามฤดูแล้ง ช่วงเดือนพฤศจิกายน-เดือนกุมภาพันธ์

นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มักปิดท้ายการเดินทางอันยาวไกลบนดอยเสมอดาว จุดชมทะเลหมอกที่สวยที่สุดของอุทยานฯ มองเห็นผาชู้อยู่ทางขวา เห็นแม่น้ำน่านทอดยาวยึกยักผ่านป่าเขียวเข้ม หันมองทางไหนก็มีแต่ภูเขาปิดล้อม นอกจากนี้ ยังมองเห็นผาหัวสิงห์ได้อีกด้วย และความที่เป็นสันเขาโล่ง อากาศเย็นตลอดปี ดอยเสมอดาวจึงเป็นลานกางเต็นท์นอนดูดาวได้อย่างโรแมนติก

ผาชู้ ซึ่งอยู่บริเวณที่ทำการอุทยานฯ ยังเป็นจุดชมดวงอาทิตย์ขึ้นและชมทะเลหมอกในฤดูหนาวอีกจุดหนึ่ง จากบนนั้นมองเห็นทิวทัศน์กว้างไกลสุดสายตาและแม่น้ำน่านยาวคดเคี้ยวหลายสิบกิโลเมตร และหากมีเวลา ห่างจากที่ทำการอุทยานฯ ๑๔ กิโลเมตร ริมถนนสายนาน้อย-ปางไฮ น่าขับรถไปชมแก่งหลวงยามฤดูแล้ง ลักษณะเป็นแนวหินน้อยใหญ่หลายรูปทรงกระจัดกระจายอยู่ในแม่น้ำน่าน

ขณะเดียวกัน นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มักไม่พลาดที่จะเดินทางไปปากนาย ชุมชนประมงในทะเลสาบเขื่อนสิริกิติ์ ทางใต้สุดของน่าน ที่นี่มีภาพวิถีชีวิตชาวประมงน้ำจืด มีแพพักและร้านอาหารให้บริการเมนูปลาสดๆ และบริการล่องเรือชมทิวทัศน์ได้บรรยากาศของทะเลสาบและเกาะแก่งที่โอบล้อมด้วยป่าเขาสงบงาม



อุทยานแห่งชาติขุนสถาน

เดือนมกราคมในสายลมหนาว บนความสูง ๑,๓๘๐ เมตร จากระดับทะเลปานกลาง ดอกกุหลาบป่าและนางพญาเสือโคร่งที่สถานีวิจัยต้นน้ำขุนสถานก็ผลิดอกสะพรั่งเป็นสีชมพูแพรวพราว เชื้อเชิญให้เหล่านกแวะเวียนกันเข้ามากินน้ำหวาน โดยเฉพาะนกแว่นตาขาวหลังเขียว นกกินปลีคอแดง นกปลีกล้วย เหล่านกแซงแซว และอีกหลากหลายชนิด พลอยทำให้ทั่วบริเวณคึกคักไปด้วยคลื่นนก

นอกจากจะมีหน้าที่หลักในการฟื้นฟูพื้นที่ต้นน้ำ สถานีวิจัยฯ ยังปลูกพรรณไม้สวยงามไว้หลายชนิด โดยเฉพาะนางพญาเสือโคร่งที่ขึ้นคลุมเป็นดงกว้าง รอบสถานีวิจัยฯ ยังห้อมล้อมไปด้วยหมู่บ้านชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่ปลูกสตรอว์เบอร์รี กะหล่ำปลี และข้าวโพด ในช่วงปลายปีพวกเขาจะมีพิธีไหว้บรรพบุรุษและเทศกาลปีใหม่ที่แสนคึกคัก เปี่ยมไปด้วยสีสันแห่งแพรพรรณของหนุ่ม-สาว

ถัดจากสถานีวิจัยฯ ขึ้นไป ๒.๕ กิโลเมตร นั่นคือดอยแม่จอก บนความสูง ๑,๔๒๔ เมตร จากระดับทะเลปานกลาง อันเป็นที่ตั้งของที่ทำการอุทยานแห่งชาติขุนสถาน หลายคนมาตามหาสายลมหนาวกันที่นี่ บนไหล่ดอยที่มองเห็นทิวทัศน์ได้เต็มตา มีทะเลหมอกและมองเห็นดวงอาทิตย์ขึ้นท่ามกลางคลื่นภูเขา อากาศหนาวเย็นตลอดปี

ใกล้กับที่ทำการอุทยานฯ ยังมีเส้นทางเดินศึกษาธรรมชาติ ระยะทาง ๒.๕ กิโลเมตร ทอดขึ้นสู่ดอยภูคาที่ความสูง ๑,๗๒๖ เมตร จากระดับทะเลปานกลาง บนยอดดอยเป็นป่าดิบเขา มองเห็นทิวทัศน์ได้กว้างไกล จุดนี้เป็นจุดสูงสุดในอุทยานฯ นอกจากนี้ ยอดดอยธง หรือดอยกู่สถาน ก็เป็นอีกที่ที่น่าไปเยือน ใช้เวลา ๒ วัน ๑ คืน เดินขึ้นไปบนยอดดอยเพื่อชมทิวทัศน์บริเวณรอยต่อจังหวัดแพร่กับจังหวัดน่าน และยังเป็นจุดชมดวงอาทิตย์ตกที่สวยงาม แต่ยอดดอยธงมักถูกปกคลุมด้วยเมฆหมอกอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ระหว่างทางจะพบทุ่งหญ้าสลับป่าดิบเขา มีกล้วยไม้และเฟินนานาชนิด

หากมีเวลาละสายตาจากทิวดอยซับซ้อน ขุนสถานยังมีถ้ำละโอ่งในเขตหมู่บ้านเชตวัน ตำบลสันทะ อำเภอนาน้อย น่าไปชม ถ้ำแห่งนี้สามารถเข้าไปได้ถึง ๑.๘ กิโลเมตร ภายในถ้ำละโอ่งมีหินงอก หินย้อย น้ำหยด แท่งหินเป็นริ้วลายแปลกตา มีซอกมุมให้ได้สำรวจมากมาย อย่างไรก็ตาม ด้วยทางเดินที่ซับซ้อนแบ่งซอยเป็นห้องต่างๆ ยิบย่อย จึงต้องใช้ความระมัดระวังในการเที่ยวชม จำเป็นที่จะต้องมีคนนำทางไปด้วย



ออกจากถ้ำละโอ่งแล้ว สามารถเดินต่อไปน้ำตกผาแดงได้ เพราะอยู่ไม่ไกลกันมากนัก ใช้เวลาเดินราว ๒๐ นาที น้ำตกผาแดงเป็นน้ำตกสูง ๔ ชั้นที่สวยงาม นอกจากนี้ อุทยานฯ ยังมีน้ำตกน่าไปชมอีก เช่น น้ำตกขุนลี น้ำตกตาดลี และน้ำตกลีหลวง







อุทยานแห่งชาตินันทบุรี

ณ อุทยานแห่งชาตินันทบุรี นี่คือทะเลขุนเขาผืนใหญ่ของเมืองน่าน บนเส้นทางรอยต่อกับเมืองพะเยา นอกเหนือจากร่องรอยทางประวัติศาสตร์การต่อสู้ทางอุดมการณ์ในอดีต อุทยานแห่งชาตินันทบุรียังครอบคลุมความงดงามของผืนป่าซากุระผืนใหญ่ที่หน่วยจัดการต้นน้ำน้ำคาง อีกทั้งเป็นถิ่นที่อยู่อาศัยของนกนานาชนิด โดยเฉพาะดอยวาวซึ่งได้ชื่อว่าเป็นแหล่งดูนกที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งในประเทศไทย ทำให้พื้นที่แห่งนี้มีความหลากหลายทางธรรมชาติอย่างคาดไม่ถึง

อุทยานแห่งชาตินันทบุรีมีเนื้อที่ ๕๔๘.๑๒๕ ไร่ มียอดดอยวาวที่สูง ๑,๖๗๔ เมตรจากระดับทะเลปานกลาง เป็นยอดเขาสูงสุด ที่ตั้งของที่ทำการอุทยานฯ บนสันดอยติ้วนั้น มองเห็นทิวทัศน์ได้รอบด้าน กว้างไกลสุดสายตา นับเป็นที่ทำการอุทยานฯ ที่มีทำเลที่ตั้งบนสันเขาที่สวยที่สุดแห่งหนึ่ง



ในอดีตเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๑ พื้นที่แถบนี้อยู่ใต้อิทธิพลของพรรคคอมมิวนิสต์แห่งประเทศไทย ดอยวาว ดอยผาจิ และผาช้างถือเป็นยุทธศาสตร์การต่อสู้ที่สำคัญภายใต้ยุทธการดอยผาจิที่คนในยุคสมัยเมื่อ ๔๐ กว่าปีก่อนล้วนรู้จักกันดี หลังจาก พ.ศ. ๒๕๒๕ เหตุการณ์เริ่มคลี่คลาย ดินแดนที่ถูกปิดตายในอดีตได้กลายมาเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่สำคัญของจังหวัดน่าน ภายใต้พื้นที่เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าดอยผาช้าง อุทยานแห่งชาตินันทบุรี และหน่วยจัดการต้นน้ำน้ำคาง ครอบคลุมพื้นที่ดอยผาจิ ดอยผาวัว ดอยผาช้าง และดอยวาว

ห่างจากที่ทำการอุทยานฯ ราว ๑ กิโลเมตร ด้วยกำลังของรถยนต์ขับเคลื่อนสี่ล้อที่จะขึ้นไปถึงลานกางเต็นท์บนยอดดอยวาว ซึ่งเปิดมุมมองนักเดินทางด้วยภาพทิวทัศน์ทั้งฝั่งทิศตะวันออกและทิศตะวันตกอย่างน่าตื่นตาตื่นใจ เรียกได้ว่า เป็นจุดชมทะเลหมอก ดวงอาทิตย์ขึ้น และดวงอาทิตย์ตกได้ในที่เดียว โดยฝั่งทิศตะวันตกเห็นไกลไปถึงดอยผาช้าง ดอยผาจิ และดอยผาวัว ส่วนทิศตะวันออกเห็นฝั่งอำเภอปัว ยิ่งยามค่ำคืนมองเห็นแสงไฟในอำเภอปัวระยิบระยับจับกลุ่มราวกับดาวบนดิน

หากชอบเดินป่าแบบเบาๆ น้ำตกนันทบุรี ๒ เป็นทางเลือกที่น่าสนใจ ระยะทาง ๔๐๐ เมตร ใช้เวลาไม่เกิน ๑ ชั่วโมง กับทางขึ้น-ลง

สูงชัน และอาจต้องผจญกับฝูงทากบ้าง แต่น้ำตกแห่งนี้ก็สวยงาม ยังคงความเป็นธรรมชาติอยู่มาก

สำหรับนักท่องเที่ยวที่ชอบเดินป่าผจญภัย ไม่หวั่นกับหนทางยากลำบาก น้ำตกนันทบุรี ๑ ก็แสนท้าทาย ด้วยการใช้เวลาเดินไป-กลับ ๑ วัน แลกกับภาพน้ำตกที่ซ่อนตัวอยู่ในป่าดิบทึบสวยงาม

นอกจากนี้ ทางอุทยานฯ ยังมีโครงการที่จะเปิดเส้นทางท่องเที่ยวเดินป่าสู่ยอดดอยผาจิ โดยใช้เวลา ๓ วัน ๒ คืน ซึ่งขณะนี้อยู่ในระหว่างการสำรวจความเป็นไปได้ คาดว่าใน พ.ศ. ๒๕๕๗ ผืนป่าอุทยานแห่งชาตินันทบุรีคงได้เปิดเผยเรื่องราวของขุนเขา ทั้งในแง่ความงามของพืชพรรณ ความหลากหลายของสัตว์ป่า รวมถึงประวัติศาสตร์แห่งการสู้รบบนแดนดอยให้เราได้กระจ่างและเรียนรู้กันต่อไป

Contact

อุทยานแห่งชาติดอยภูคา
ตั้งอยู่ ตำบลภูคา อำเภอปัว
โทรศัพท์ ๐ ๕๔๗๐ ๑๐๐๐, ๐๘ ๑๘๘๑ ๖๗๘๕
GPS N19˚ 14.072 E101˚ 03.812

อุทยานแห่งชาติขุนน่าน
ตั้งอยู่ ตำบลดงพญา อำเภอบ่อเกลือ
โทรศัพท์ ๐ ๕๔๗๓ ๑๗๙๐, ๐๘ ๔๔๘๓ ๗๒๔๐
GPS N19˚ 11.005 E101˚ 10.679

อุทยานแห่งชาติศรีน่าน
ตั้งอยู่ ตำบลศรีษะเกษ อำเภอนาน้อย
โทรศัพท์ ๐ ๕๔๗๐ ๑๑๐๖
GPS N18˚ 22.105 E101˚ 50.358

อุทยานแห่งชาติขุนสถาน
ตู้ ปณ. ๕ อำเภอนาน้อย
โทรศัพท์ ๐ ๕๔๗๐ ๑๑๒๑, ๐๘ ๗๑๗๓ ๙๕๔๙
GPS N18˚ 19.534 E101˚ 42.927

อุทยานแห่งชาตินันทบุรี
ตู้ ปณ. ๓ อำเภอท่าวังผา
โทรศัพท์ ๐๘ ๙๙๙๙ ๒๔๒๐, ๐๘ ๐๑๓๑ ๑๓๙๕
GPS N19˚ 07.046 E101˚ 39.007



Route 03



อุทยานแห่งชาติถ้ำสะเกิน



สูงจากพื้นดินราว ๑๕๐ เมตร ยืนอยู่บนนั้น วิวภูเขาเบื้องหน้าก็ปรากฏชัดเจนกระจ่างตา อาณาเขตแห่งพื้นที่เกษตรกรรมกำลังแผ่ขยาย เมื่อหันกลับมาเผชิญหน้ากับผาหิน ความเร้นลับของโถงถ้ำก็เชื้อเชิญให้ดุ่มเดินเข้าไปค้นหา

ถ้ำสะเกินเป็นที่รู้จักดีของคนในละแวกบ้านสะเกิน ตำบลยอด อำเภอสองแคว ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ "ก่อ" อพยพมาจากสิบสองปันนา เดิมทีพวกเขาเรียกชื่อหมู่บ้านของตนเองว่า บ้าน "เสือกืน" อันมีความหมายว่า หมู่บ้านที่มีเสือมากมาย และเรียกถ้ำขนาดใหญ่ไม่ไกลจากหมู่บ้านว่า "ถ้ำหลวงสะเกิน" อีกทั้งยังพากันเดินฝ่าความสูงชันขึ้นไปยังถ้ำ เพื่อเก็บขี้ค้างคาวไปขาย บ้างนำกลับไปเป็นปุ๋ยใส่พืชพรรณให้งอกงาม ทั้งนี้ ชนเผ่าก่อมีความเชื่ออย่างหนึ่งว่า หนุ่ม-สาวจะไม่ขึ้นไปเก็บขี้ค้างคาวด้วยกันเด็ดขาด มิเช่นนั้นจะถูกผาหินถล่มทับ นับเป็นข้อห้ามที่แยบยลยิ่ง

สำหรับถ้ำสะเกิน ปากถ้ำที่มีขนาดกว้าง ๔๕ เมตรนั้น อยู่บนหน้าผาสูงชัน มองเห็นได้ชัดเจนจากถนนทางเข้าที่ทำการอุทยานฯ ถ้ำแห่งนี้มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จัก ไม่แต่เฉพาะขนาด

อันมหึมา แต่ในฐานะที่เป็นที่อยู่อาศัยของค้างคาวจำนวนมาก ถ้ำสะเกินจึงเปรียบเสมือนแหล่งผลิตขี้ค้างคาวที่นำรายได้มาสู่ชุมชนละแวกใกล้เคียง

หากมองจากถนน จะเห็นแถบสีดำทอดยาวลงมาจากปากถ้ำถึงพื้นล่าง อันเกิดจากการขนถ่ายขี้ค้างคาวลงมา ตัวถ้ำสะเกินมีทางเข้าอย่างน้อย ๕ แห่ง ภายในมีโถงขนาดใหญ่จำนวน ๔ โถง เชื่อมต่อกันด้วยทางที่ลาดชัน ภายในถ้ำมีหลุมยุบ หินถล่ม และหินงอกหินย้อยที่ผุกร่อน แสดงให้เห็นว่าเป็นถ้ำที่มีอายุมากแล้ว

ทุกวันนี้ ถ้ำสะเกินถูกผนวกอยู่ในพื้นที่อุทยานแห่งชาติถ้ำสะเกิน อุทยานฯ ที่มีเนื้อที่ ๑๕๗,๘๑๒ ไร่ ครอบคลุมเทือกดอยสลับซับซ้อน โดยมียอดดอยจี๋สูง ๑,๗๕๒ เมตร จากระดับทะเลปานกลาง เป็นยอดเขาที่สูงที่สุด ผืนป่าบริเวณสันดอยจี๋ยังเป็นต้นกำเนิดแม่น้ำงิม ที่หลากไหลต่อไปเป็นแม่น้ำยม โดยน้ำงิมนี้ก็คือสายน้ำจากน้ำตกผาธารนั่นเอง

น้ำตกผาธาร หรือเดิมเรียกกันว่า น้ำตกหงษ์เวียงจันทร์ เป็นน้ำตกขนาดกลางที่ยังคงความเป็นธรรมชาติอยู่มาก โอบล้อมไปด้วยป่าดิบแล้งที่อุดมไปด้วยพืชพรรณหลากหลายชนิด ตัวน้ำตกมีชั้นใหญ่ๆ ๙ ชั้น โดยต้องเดินเลาะเลียบริมธารน้ำขึ้นไปเรื่อยๆ นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่นิยมเดินขึ้นไปถึงชั้นที่เป็นลานหิน ซึ่งไม่ต้องสมบุกสมบันมากนัก ระยะทาง ๖๐๐ เมตร ช่วงที่น้ำตกผาธารสวย







ที่สุด คือตั้งแต่เดือนตุลาคม-เดือนเมษายน

น้ำตกชั้นแรกอยู่ห่างจากที่จอดรถ ๔๐๐ เมตร ระหว่างทางอาจได้พบเห็ดถ้วยแชมเปญคุกกีนาสีส้มหวานละมุนขึ้นอยู่ตามขอนไม้ชุ่มชื้น เห็ดถ้วยแชมเปญชนิดนี้ลักษณะไม่กลมสมมาตรเหมือนเห็ดถ้วยแชมเปญชนิดอื่น เปรียบเหมือนเครื่องปั้นดินเผาที่ปั้นด้วยมือ เสน่ห์ของมันจึงอยู่ที่รอยบุบเบี้ยวนั่นเอง

ช่วงฤดูแล้ง บริเวณด้านบนของน้ำตกชั้นแรกจะมีปรากฏการณ์ "หินเปลี่ยนสี" ให้ชมในช่วงเวลา ๑๐.๐๐-๑๐.๓๐ นาฬิกา เมื่อดวงอาทิตย์ลอยขึ้นทำมุมอย่างเหมาะเจาะจะส่องแสงทาบทาหินบริเวณนั้นจนเป็นสีรุ้งสวยงามแปลกตา แต่หากมาเที่ยวช่วงฤดูฝนจะเห็นภาพของน้ำตกผาธารที่ชุ่มฉ่ำ น่าตื่นตาตื่นใจไปกับความเขียวครึ้มของผืนป่าทั้งเห็ดชนิดต่างๆ เฟิน มอสส์ และดาวหินที่บานดอกสีขาวตามก้อนหินใหญ่ริมธารน้ำ

อุทยานแห่งชาติถ้ำสะเกินยังมีแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจอื่นๆ เช่น ถ้ำทอง ต้นพระเจ้า ๕ พระองค์ขนาดใหญ่หลายคนโอบ ฟอสซิลเพรียงหิน ๒๐๐ ล้านปี น้ำตกห้วยหาด น้ำตกน้ำคะ นอกจากนี้ ยังเป็นแหล่งศึกษาพรรณไม้หายาก ได้แก่ ต้นมหาพรหมบริเวณน้ำตกผาธาร และเทียนสะเกิน ซึ่งพบเฉพาะบริเวณถ้ำสะเกินแห่งเดียวในโลก

เท่านั้น ตามเส้นทางศึกษาธรรมชาติยังมีสีสันไปด้วยกล้วยไม้หลายชนิด อีกทั้งสภาพพื้นที่ที่เป็นหน้าผาหินปูน จึงเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะเป็นแหล่งอาศัยของเลียงผา สัตว์ป่าสงวน ๑ ใน ๑๕ ชนิดของประเทศไทย

ในช่วงฤดูกาลท่องเที่ยว หรือฤดูหนาว เป็นช่วงที่ร้านอาหารของอุทยานฯ จะเปิดให้บริการ นักท่องเที่ยวทั่วไปสามารถแวะเข้าไปรับประทานอาหารได้ สิ่งที่โดดเด่นของร้านอาหารแห่งนี้ นอกจากอาหารรสชาติดีจนได้รับรางวัลอาหารหน้าตาดีอันดับ ๓ จากการประกวดร้านอาหารอุทยานแห่งชาติทั่วประเทศ นั่นก็คืออากาศสดสะอาด ทิวทัศน์แบบพานอรามา มองเห็นทิวเขาหินปูนตระหง่านเงื้อม หากมีเวลาสำหรับการพักผ่อน ลานกางเต็นท์กับบ้านพักที่แสนสะดวกสบายท่ามกลางความหนาวเย็นก็น่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจไม่น้อย

Contact

การเดินทาง/ สถานที่ติดต่อ

จากตัวเมืองน่าน ใช้ทางหลวงหมายเลข ๑๐๘๐ เส้นทางน่าน-ทุ่งช้าง ประมาณ ๔๒ กิโลเมตร ถึงอำเภอท่าวังผา แล้วเลี้ยวซ้าย ตามทางหลวงหมายเลข ๑๑๔๘ เส้นทางท่าวังผา-เชียงคำ อีกประมาณ ๗๑ กิโลเมตรจะถึงบ้านสะเกิน จากนั้นเลี้ยวขวาผ่านหมู่บ้านไปอีก ๖ กิโลเมตร ถึงที่ทำการอุทยานแห่งชาติถ้ำสะเกิน

อุทยานแห่งชาติถ้ำสะเกิน

บ้านสะเกิน หมู่ ๑ ตำบลยอด
อำเภอสองแคว
โทรศัพท์ ๐ ๙๐๔๕ ๙๓๔๑
GPS N18° 96.872, E100° 87.286

Map



เส้นทางกระซิบรัก ผ่านขุนเขาและสายหมอก

เมืองเล็กๆ ท่ามกลางขุนเขาหลวงพระบางอันแสนยิ่งใหญ่ บ่มเพาะความงดงามของธรรมชาติ วิถีชีวิต และวัฒนธรรม ร้อยเรียงกันจนกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวบนสายน้ำน่านอันฉ่ำเย็น ฉากยามเช้าของสายหมอกที่คลอเคลียขุนเขาไหลช้าๆ ไปพร้อมกับสายลมเย็น หอบเอากลิ่นหอมของดอกไม้ป่ารวยรินไปบนผืนดิน ส่วนลานหญ้านั่นเล่าก็ชุ่มชื้นไปด้วยน้ำค้างเม็ดใส ต้องแดดเช้าแพรวพราวดั่งอัญมณี นกป่าหลายชนิดประสานท่วงทำนองขับกล่อมโลกให้สดใสท่ามกลางรอยยิ้มของผู้คนและคำเมืองอ่อนหวาน

ดินแดนนี้เปรียบเสมือนจุดหมายปลายทางของคู่รัก และผู้แสวงหาความอิ่มเอมหัวใจ ผ่านเสียงกระซิบอันแผ่วเบาของสายลม ขุนเขา ดอกไม้ สายธาร ปุยเมฆ อารมณ์ละมุนของแผ่นดินใจกลางหุบเขาจะช่วยขับกล่อมหัวใจของผู้คนให้อิ่มเอมยามได้มาเยือน ณ ต้นทางของเสียงกระซิบรักที่ก้องผ่านหัวใจ...น่าน

จุดหมายปลายทางของเส้นทางกระซิบรัก แบ่งเป็น ๒ เส้นทางด้วยกัน ได้แก่

๑. เสียงกระซิบถึงดวงดาว เริ่มต้นที่ภาพวาดปู่ม่านญ่าม่าน ปลายทางแรกของเส้นทางรักโรแมนติก ก่อนจะล่องไปตามสายน้ำน่านสู่ขุนเขาใกล้ดวงดาวที่บ่มเพาะความงดงามในคืนหนาวเหนือยอดดอยเสมอดาว นอนฟังเสียงกระซิบอันแสนไพเราะจากดวงดาวแสนไกลให้หัวใจอบอุ่นเนิ่นนาน

๒. เส้นทางสายภูเขาอากาศหนาวและหมอกหวาน นำเอาจุดเด่นของเส้นทางสายภูเขาที่พาดยาวจากอำเภอบ่อเกลือ เน้นความเป็นธรรมชาติ วิถีชีวิต และความโรแมนติกของสถานที่พัก และถนนสวยๆ ในเขตอุทยานแห่งชาติดอยภูคา ซึ่งตัดข้ามไปยังอำเภอปัว และอำเภอสองแควปลายทางคือจุดชมทิวทัศน์สุดแสนโรแมนติกที่ใครหลายคนอยากมาเยือนเพื่อสัมผัสความหนาวเย็นที่อบอุ่นใจ

กระซิบรักผ่านขุนเขาและสายหมอก
Love Whispering through Mountains and Fog





เส้นทางที่

๓

เส้นทางกระซิบรัก ผ่านขุนเขาและสายหมอก





Route 01



“คำฮักน้องกูปี้จักเอาไว้ในน้ำก็กลัวหนาว
จักเอาไว้พื้นอากาศกลางหาว
ก็กลัวหมอกเหมยซอนดาวลงมาขะลุ้ม
จักเอาไปใส่ในวังข่วงคุ้ม
ก็กลัวเจ้าปะใส่แล้วลู่เอาไป
ก็เลยเอาไว้ในอกในใจ๋ตัวชายปี้นี้
จักหื้อมันไห้อะฮิอะฮี้
ยามปี้นอนสะดุ้งตื่นเววา...”

“ความรักของน้องพี่จะเอาฝากไว้ในน้ำก็กลัวหนาว
จะฝากไว้กลางท้องฟ้านภากาศ
ก็กลัวเมฆหมอกมาห่มคลุมรักของพี่
หากเอาไว้ในวังในคุ้มเจ้าหลวง
กลัวเจ้านายมาเจอแล้วแย่งความรักของพี่ไป
เลยขอฝากเอาไว้ในอกในใจของพี่
จะให้มันร้องไห้กระซิกกระซี้รำพันถึงน้อง
ไม่ว่ายามพี่นอนหลับหรือสะดุ้งตื่น”







วัดภูมินทร์

เสียงกระซิบถึงดวงดาว

ได้รจนาคำกระซิบของภาพจิตรกรรมของชายหนุ่มและหญิงสาว ที่บรรจงแต้มแต่งผ่านปลายพู่กันของหนานบัวผัน จิตรกรเอกแห่งยุคนั้น ซึ่งได้เล่าเรื่องความงาม ความอ่อน-หวาน อารมณ์ และความรู้สึกของผู้คนในสมัยอดีต ผ่านทางภาพวาดอันอ่อนช้อยวิจิตรตระการตา บนฝาผนังวัดภูมินทร์ วัดเก่าที่ถ่ายทอดความรู้สึกของชาวไทลื้อในสมัยอดีตไว้อย่างเต็มภาคภูมิ (สามารถศึกษาและสัมผัสรอยพู่กันของจิตรกรเอกคนเดียวกันนี้ได้อีกแหล่งที่วัดหนองบัว อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน)

ภาพที่มีชื่อว่าปู่ม่าน ญ่าม่าน ซึ่งผู้ชายยกมือป้องปากกระซิบเบาๆ ข้างหูของหญิงสาวนั้น ทางด้านวิชาการเชื่อกันว่าเป็นคำที่พูดถึงหนุ่มสาวชาวพม่า หรือพูดถึงชาวไทยใหญ่ที่อยู่ในเขตพม่าก็ได้ ที่สำคัญมีการกล่าวว่าการแต่งกายและผ้านุ่งของแม่หญิงที่มีลายลุนตะยาเป็นลายผ้าพื้นเมืองของชาวพม่า ซึ่งนักวิชาการได้ระบุว่าการนุ่งผ้าลายลุนตะยานั้นไม่จำเป็นต้องเป็นชาวพม่าเสมอไป เพราะที่เสาของผนังด้านทิศตะวันออกก็มีรูปบุคคลที่นุ่งฟ้าลายตะลุนยา ซึ่งมีลักษณะ

เป็นชนพื้นเมืองชั้นสูงของเมืองน่านมากกว่าชาวพม่า และแม้ว่าการแต่งกายและลายสักจะใกล้เคียงที่อธิบายถึงชายชาวพม่า แต่ตามลำตัวกลับสักด้วยหมึกสีแดงอันเป็นความนิยมของชาวไทยใหญ่

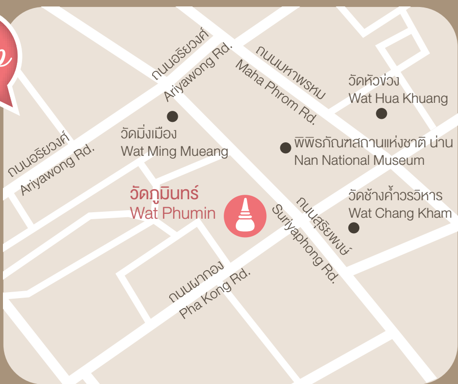
จากการศึกษาอย่างละเอียดจึงเชื่อกันว่าภาพกระซิบรักอันสุดแสนโรแมนติกนี้เป็นรูปของชาวไทยใหญ่ หรือพม่าก็เป็นได้ ซึ่งวินัย ปราบริปู ผู้ก่อตั้งหอศิลป์ริมน่าน ได้แสดงทัศนะถึงเรื่องนี้ว่า "ล้านนาตกเป็นประเทศราชของหงสาวดีกว่า 200 ปี วัฒนธรรมได้ฝังแน่นคลุกเคล้าผสมปนเปกับวัฒนธรรมของชาติพันธุ์เผ่าต่างๆ ในเมืองน่าน ศิลปินหนานบัวผันจึงถ่ายทอดอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนผ่านภาพเขียนเป็นภาพหญิงสาวแสนสวย ชายตาแสดงความกรุ้มกริ่มในอารมณ์คู่รักหนุ่มชาวพม่า...หนานบัวผันไม่ได้เขียนบุคคลที่เป็นตัวตน หากแต่เขียนภาพความสมบูรณ์ของบุคคลในความรู้สึกนึกคิด ความรู้สึก และความศรัทธาในความขลังมากกว่าจะเขียนภาพตามคติและความเป็นจริง" ซึ่งอาจารย์วินัยได้จำลองภาพวาดกระซิบรักมาไว้ในหอศิลป์ริมน่าน เพื่อให้นักเดินทางได้สัมผัสกันด้วย

ความงดงามทางด้านจิตรกรรมที่ถ่ายทอดผ่านกาลเวลามานานเนิ่น ช่วยเติมเต็มความรู้สึกและคุณค่าทางด้านจิตใจอย่างเต็มที่ ความงดงามของรอยพู่กัน สายตา และกิริยาอาการอันแสนอ่อนหวานและทรงเสน่ห์ ทำให้ภาพวาดชิ้นนี้กลายเป็นภาพกระซิบรักอันแสนอ่อนหวาน ที่ใครต่างบอกว่านี่เป็นความงดงามวิถี วัฒนธรรม และความรักที่ถ่ายทอดเป็นภาพที่ลงตัวอย่างยิ่ง

Contact

วัดภูมินทร์
ตั้งอยู่ บนถนนสุริยพงษ์ ตำบลในเวียง
อำเภอเมืองน่าน
GPS N18° 46.474 E100° 46.297

Map







วัดบุญยืน



หลังจากดื่มด่ำกับภาพเขียนกระซิบรักอันลือลั่นจนม่วนชื่นหัวใจกันไปแล้ว เราก็เกี่ยวก้อยกันมานมัสการพระพุทธรูปยืนศักดิ์สิทธิ์ที่วัดบุญยืนเพื่อความเป็นสิริมงคลและเสริมส่งความรักให้มั่งคงและยืนยงดั่งชื่อวัด

วัดบุญยืนเป็นวัดเก่าแก่อายุกว่า ๒๐๐ ปี ของอำเภอเวียงสา งามสง่าด้วยสถาปัตยกรรมล้านนาอันทรงคุณค่า และพระพุทธรูปยืนปางเปิดโลก ศิลปะสุโขทัยอันแสนงดงามที่หาชมได้ยากยิ่ง เพียงแค่ได้ยลก็นับเป็นบุญอันยิ่งใหญ่ และหากไปเที่ยวในช่วงเข้าพรรษาก็จะได้เห็นประเพณีตักบาตรเทียน ประเพณีเก่าแก่คู่วัดบุญยืนที่มีเพียงหนึ่งเดียวในโลก

Contact

วัดบุญยืน
ตั้งอยู่ ตำบลกลางเวียง อำเภอเวียงสา
ตรงข้ามสำนักงานเทศบาล
GPS N18° 34.247 E100° 45.113

Map



ดอยเสมอดาว



ดาวโอบให้ใจอุ่น

ระยิบพราวพร่างของดวงดาวในคืนเดือนดับ กับสายลมหนาวที่พัดโอบกาย มองไปรอบตัวมีเพียงความมืดมิด และดวงดาวพราวแสงที่หมุนเคลื่อนรอบตัวเองและรอบจักรวาล ทุกครั้งที่เรามองเห็นแสงสีเหลืองดวงเล็กๆ ในห้วงดาราจักร จินตนาการของเราจะลอยล่องไปได้สุดแสนไกล ความหนาวเย็นของอากาศหาได้ทำให้ความอบอุ่นในหัวใจของคนรักดวงดาวลดน้อยลงไปเลย ที่นี่ยังได้รับการกล่าวถึงเสมอว่าเป็นจุดนอนดูดาวที่งดงามยิ่ง...ดอยเสมอดาว

บนเนินหญ้าสีเขียวของดอยเสมอดาว



ท่ามกลางบรรยากาศชมพระอาทิตย์ตกดินแสนสบาย หลายคนเลือกที่จะกลับไปนอนในเต็นท์ แต่ทว่าที่นี่คือแหล่งชมดาวที่แสนงดงาม ดังนั้นเตรียมอุปกรณ์ง่ายๆ มาให้พร้อม ดึงผ้าออกมาปู แล้วนอนมองท้องฟ้าจ้องดวงดาราที่ระยิบพริบพราวตลอดทั้งคืน



เพื่อให้การชมดาวนี้ได้สุนทรีย์มากขึ้น เราควรมาทำความเข้าใจเรื่องของฟากฟ้ากันสักนิดว่าจะมองท้องฟ้าไปทางทิศใด ทิศที่เราควรมองคือ ทิศเหนือ เพื่อให้สามารถสังเกตการเคลื่อนที่ของทรงกลมท้องฟ้าจากทิศตะวันออกไปยังทิศตะวันตก (การหมุนรอบตัวเองของโลก) แต่หากไม่สามารถหันไปทางทิศเหนือได้ แนะนำให้หันไปทางทิศตะวันออก เพียงเท่านี้การมานอนนับดาวกับคนรัก หรือคนใกล้ตัวก็เป็นเรื่องสนุกและมีเรื่องราวให้จดจำไปเนิ่นนาน

Tip

การหาตำแหน่งดาวเหนือ

เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดูดาว ซึ่งหากมีเข็มทิศก็สามารถหาตำแหน่งของดาวเหนือได้ไม่ยาก ในปัจจุบันนิยมใช้ application ในโทรศัพท์สมาร์ตโฟน หรือหากไม่มีทั้งสองอย่าง เราก็ใช้วิธีสังเกตดาวทางทิศเหนือซึ่งดาวเหนือจะอยู่บริเวณริมขอบฟ้า และเป็นดาวดวงเดียวที่ไม่เคลื่อนที่ (หากไม่มีเข็มทิศให้จำตำแหน่งที่ดวงอาทิตย์หรือดวงจันทร์ตกลับขอบฟ้าไว้ว่านั่นคือ “ทิศตะวันตก” หากเราหันหน้าเข้าหาทิศตะวันตก ยกแขนขวาขึ้นขนานพื้นและเหยียดออกไปทางข้างลำตัว มือขวาจะชี้ไปยังทิศเหนือจากนั้นเหยียดนิ้วโป้งลงพื้นไว้ที่เส้นขอบฟ้า เหยียดนิ้วชี้ชี้ขึ้นข้างบนจะมองเห็นดาวเหนืออยู่บนปลายนิ้วชี้ ดาวเหนือเป็นดาวสีขาวมีความสว่างปานกลาง)



Tip

แผนที่ดาว

เมื่อหาตำแหน่งดาวเหนือได้แล้ว คราวนี้เราไปศึกษาการใช้แผนที่ดาว เพื่อจะได้ทราบชื่อของดาวแต่ละดวงที่กำลังอยู่บนท้องฟ้า (หากมีสมาร์ตโฟน แนะนำให้โหลด application : Star Walk Star Map เป็นต้น) หากใช้แผนที่ดาวแบบเดิมเป็นกระดาษ สามารถหมุนได้ มาเรียนรู้การใช้กันสักหน่อย



แผนที่ดาววงกลมเป็นอุปกรณ์อย่างง่ายที่ช่วยในการวางแผนและสังเกตการณ์ท้องฟ้า แผนที่ดาวชนิดนี้ประกอบด้วย แผ่นกระดาษสองใบคือ แผนที่ดาว (แผ่นล่าง) และแผ่นขอบฟ้า (แผ่นบน) ซ้อนกันอยู่ และยึดติดกันด้วยตาไก่ที่ตรงจุดศูนย์กลาง



วิธีใช้งานแผนที่ดาว

ตั้งเวลาที่จะสังเกตดวงดาว โดยหมุน "นาฬิกา" (ที่ขอบแผ่นขอบฟ้า) ให้ตรงกับ "ปฏิทิน" (ที่ขอบแผนที่ดาว) ตัวอย่างเช่น ต้องการดูดาวในเวลา ๐๓.๐๐ นาฬิกาของวันที่ ๑๒ เดือนกุมภาพันธ์ ก็ให้หมุนแผ่นขอบฟ้ามาจนกระทั่งขีดสเกล "๐๓.๐๐" ตรงกับสเกลขีดที่ ๑๒ เดือนกุมภาพันธ์

จับแผนที่ดาวแหงนขึ้นโดยให้ทิศเหนือและทิศใต้บนแผนที่ดาวชี้ตรงกับทิศเหนือและทิศใต้ของภูมิประเทศจริง ควรระลึกไว้เสมอว่าการอ่านแผนที่ดาวมิใช่การก้มอ่านหนังสือ แต่เป็นการแหงนดูเพื่อเปรียบเทียบท้องฟ้าในแผนที่กับท้องฟ้าจริง เมื่อเวลาเปลี่ยนไปให้หมุนแผ่นขอบฟ้า (แผ่นบน) ตามทิศตามเข็มนาฬิกาไปยังเวลาปัจจุบัน จะเห็นได้ว่ากลุ่มดาวทางทิศตะวันออกของแผนที่จะเคลื่อนที่ออกห่างจากขอบฟ้า (E) มากขึ้น ในขณะที่กลุ่มดาวในทิศตะวันตกจะเคลื่อนที่เข้าหาขอบฟ้า (W) เสมือนการเคลื่อนที่ขึ้น-ตกของกลุ่มดาวบนท้องฟ้าจริง



Contact

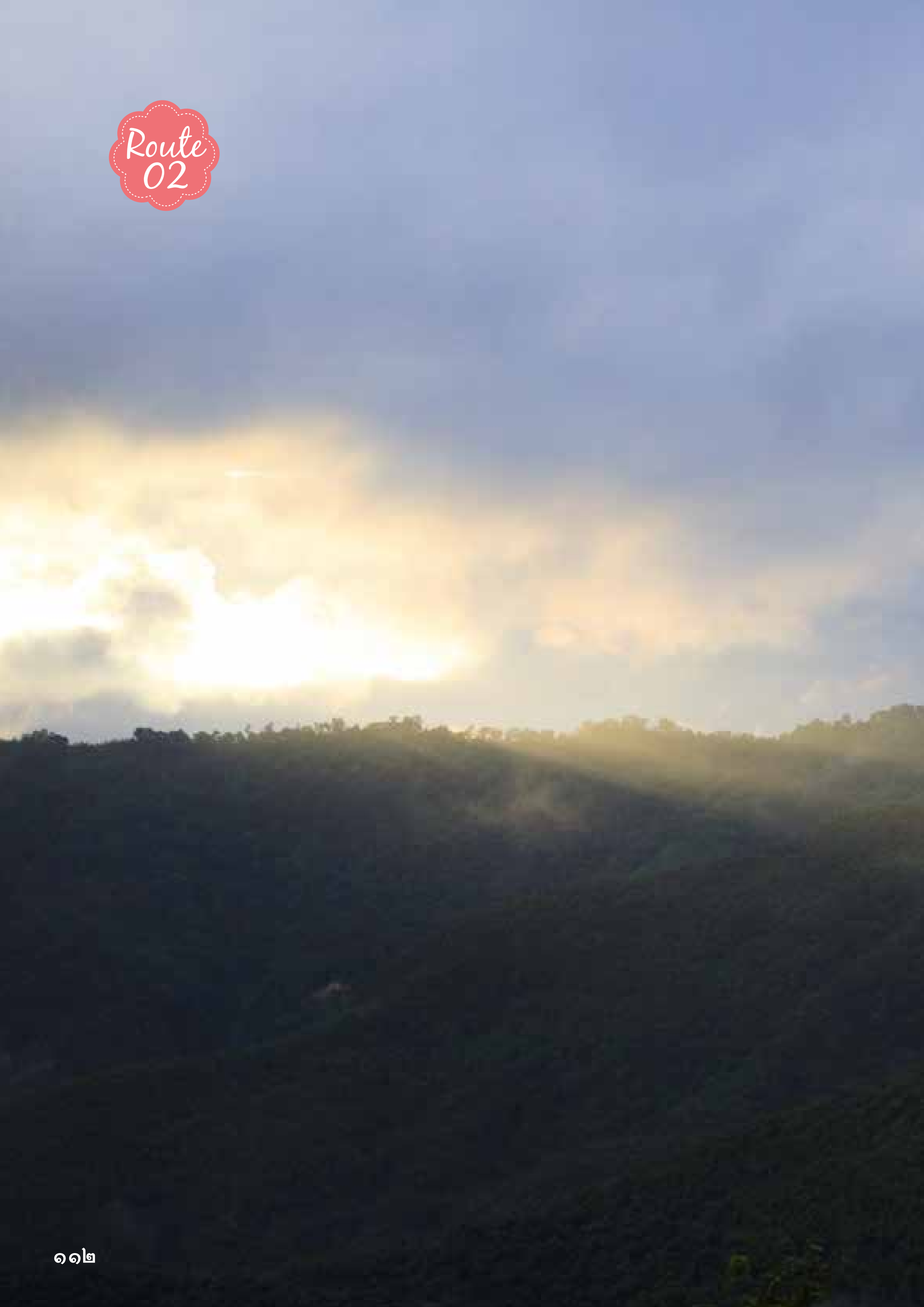
- การเดินทางสู่อุทยานแห่งชาติศรีน่าน
  จากตัวเมืองน่านใช้ทางหลวงหมายเลข ๑๐๑ จนถึงอำเภอเวียงสาเลี้ยวซ้ายเข้าทางหลวงหมายเลข ๑๐๒๖ ไปอำเภอนาน้อย จากนั้นเลี้ยวซ้ายเข้าทางหลวงหมายเลข ๑๐๘๓ ไปยังอุทยานแห่งชาติศรีน่าน

- อุทยานแห่งชาติศรีน่าน
  ตู้ ปณ.๑๔ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน ๕๕๑๕๐ โทรศัพท์ ๐ ๕๔๗๐ ๑๑๐๖ โทรสาร ๐ ๕๔๗๐ ๑๑๐๖

Map







Route 02



✽ ทางสายภูเขาและนาขั้นบันได

สายหมอกโรยตัวห่มผืนป่าเขียวขจีที่ชุ่มฉ่ำของอุทยานแห่งชาติดอยภูคา ถนนสายเล็กซ่อนโค้งไว้ในจังหวะไม่กระชั้นนัก ต้นไม้ใหญ่ทอดกิ่งโค้งใบเรียวลงมาคล้ายระย้า ต้องลมพลิ้วและปลิดขั้วลงมาบ้างเป็นจังหวะ ถนนสายเล็กๆ ที่ตัดผ่านผืนป่าพาให้คนเดินทางไปยังเมืองเล็กๆ กลางหุบเขาแสนไกล ที่ผู้คนยังคงงดงาม อ่อนหวาน และเปี่ยมไมตรี แม้ว่าที่นี่จะเป็นแหล่งผลิตเกลือภูเขาแห่งเดียว ทว่าน้ำใจและผู้คนหาได้เค็มตามไปด้วยไม่...ที่นี่บ่อเกลือ





อำเภอบ่อเกลือ

ปลายทางกลางหุบเขาเล็กๆ ที่มีเกลือภูเขาแห่งเดียวบนโลก เป็นจุดเริ่มต้นของชุมชนและสืบทอดความงามแห่งประเพณีมานานเนิ่น จนวันนี้ใครๆ ต่างบอกว่าบรรยากาศของบ่อเกลือไม่ได้เค็มอย่างชื่อเรียกเลย เนื่องว่าสิ่งต่างๆ ที่หลอมรวมกันนั้นช่างอบอวลไปด้วยความหอมหวานและอิ่มเอมในหัวใจ นาข้าวแปลงยาวเลาะขนานไปตามลำน้ำมางเปลี่ยนสีไปตามช่วงเดือนจากลงกล้าหว่านข้าว จนเหลืองทองเก็บเกี่ยวไว้กิน นอกเวลานั้นบางแปลงก็มีพืช ผักเมืองหนาวที่คอยเกื้อหนุนครอบครัวให้มีรายได้เสริม

สำหรับอำเภอบ่อเกลือ ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของจังหวัดน่าน สภาพพื้นที่โดยส่วนใหญ่เป็นภูเขาสลับซับซ้อน มีพื้นที่ราบอยู่ตามลำน้ำและหุบเขาแคบๆ อากาศเย็นสบายตลอดทั้งปี และหนาวจัดในช่วงฤดูหนาว ซึ่งช่วงเวลานั้นมีนักเดินทางมากมายเลือกที่นี่



เป็นจุดหมายปลายทาง ที่สำคัญเมืองแสนไกลแห่งนี้นับว่าเป็นดินแดนโบราณที่สำคัญของเมืองน่าน และยังเป็นแหล่งทรัพยากรอันทรงคุณค่า ที่มีเกลือเป็นสินค้าสำคัญ เพราะในสมัยอดีตเกลือนับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นความสำคัญของบ่อเกลือจึงมีมาตั้งแต่โบราณกาล

ออกจากบ่อเกลือไปทางด้านอำเภอเฉลิมพระเกียรติเพียงไม่กี่กิโลเมตร ภาพของขุนเขา สายหมอก และผืนนาขั้นบันไดก็ปรากฏต่อสายตานักเดินทางที่หวังจะมาพักผ่อนกับคนรู้ใจ ภาพความงามอันแสนประทับใจกับวิถีชีวิตของผู้คนที่แร้นแค้นกำลังฟื้นคืนด้วยโครงการดีๆ ที่เข้ามาส่งเสริมเกี่ยวกับการเกษตรไม่ให้เน้นการปลูกพืชเชิงเดี่ยวมากเกินไป

หลายหมู่บ้านบนภูเขาสูงแห่งเมืองน่านถูกบุกรุกเพื่อทำการเกษตรจนผืนป่าต้นน้ำ



ได้สูญไป ทำให้ประชากรได้รับความลำบากในช่วงฤดูแล้ง เพราะขาดแคลนน้ำและนอกฤดูเก็บเกี่ยวประสบปัญหาว่างงาน สถานีพัฒนาเกษตรที่สูงตามพระราชดำริจึงเข้ามาส่งเสริมอาชีพและสร้างความเข้าใจของผู้คนในท้องถิ่น ให้มองเห็นภาพกว้างของธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม ผืนป่า และความสำคัญของแม่น้ำ ลำคลอง เพื่อให้ทุกสิ่งหลอมรวมกันและสามารถหล่อเลี้ยงชุมชนได้ โดยมีสถานีพัฒนาเกษตรที่สูงตามพระราชดำริ คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือในทุกด้าน เพื่อให้ถึงเป้าหมายที่คนจะร่วมกับป่าได้อย่างงดงาม ซึ่งความรักษ์ในผืนป่าของผู้คนที่นี่จะทำให้แผ่นดินอุดมสมบูรณ์และงดงามอีกครั้ง...

ในช่วงเวลาเย็นหลังจากสัมผัสความงามโดยรอบอำเภอบ่อเกลือเป็นที่เรียบร้อย เข้าพักผ่อนด้วยบรรยากาศสบายๆ ในรีสอร์ตเรียบหรูของบ่อเกลือ วิว ที่เน้นความสบาย โปร่ง และสะอาด ท่ามกลางธรรมชาติ เพื่อการพักผ่อนอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ ที่นี่มีอาหารชั้นดี เหมาะกับสุขภาพ ไว้คอยบริการให้เหมาะสมกับการเดินทางมายังดินแดนงดงามแห่งนี้อีกด้วย และยังสามารถมองเห็นทิวทัศน์ตัวอำเภอบ่อเกลือได้เป็นอย่างดี

เมืองเล็กๆ ท่ามกลางขุนเขาหลวงพระบางอันแสนยิ่งใหญ่ บ่มเพาะความงดงามของ



ธรรมชาติ วิถีชีวิต และวัฒนธรรม ร้อยเรียงกันจนกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกันบนสายน้ำน่านอันฉ่ำเย็น ฉากยามเช้าของสายหมอกที่คลอเคลียขุนเขา ไหลช้าๆ ไปพร้อมกับสายลมเย็น ที่นำเอากลิ่นหอมของดอกไม้ป่ามาพร้อมกัน บนพื้นดิน ลานหญ้านั่นเล่าก็ชุ่มไปด้วยน้ำค้างเม็ดใสที่ต้องแดดเช้าพราวดั่งอัญมณี นกป่าหลายชนิดประสานท่วงทำนองให้โลกสดใส พร้อมกับรอยยิ้มของผู้คนและคำเมืองอ่อนหวาน

Contact

- บ่อเกลือสินเธาว์ (ชมการต้มเกลือภูเขาแบบโบราณ)
  ตั้งอยู่ ที่บ้านบ่อหลวง ตำบลบ่อเกลือใต้
  อำเภอบ่อเกลือ
  GPS N 19° 14.688 E 101° 15.401

- การเดินทางสู่อำเภอบ่อเกลือ
  เส้นทางที่ ๑ จากจังหวัดน่านขับไปทางอำเภอสันติสุข ก่อนถึงอำเภอสันติสุขประมาณ ๒ กิโลเมตรให้เลี้ยวซ้าย จากนั้นขับตรงไปแล้วเลี้ยวขวาสู่อำเภอบ่อเกลือ
  เส้นทางที่ ๒ จากจังหวัดน่านขับรถไปทางอำเภอปัว ขับรถไปจนถึงอำเภอปัวและใช้ถนนสาย ๑๒๕๖ มุ่งหน้าอุทยานแห่งชาติดอยภูคา จากนั้นขับไปตามเส้นทางมุ่งหน้าสู่อำเภอบ่อเกลือ

Map





Eye Witness

สถานีพัฒนาเกษตรที่สูงตามพระราชดำริ

สำหรับโครงการตามพระราชดำรินั้นเกิดขึ้นจากการที่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงทราบปัญหาต่างๆ ของราษฎรทั่วทุกภูมิภาค โดยเฉพาะอย่างยิ่งทรงตระหนักถึงภัยที่เกิดจากการเสื่อมโทรมของสภาพแวดล้อมและทรัพยากรที่ถูกทำลาย ซึ่งเป็นเหตุเบื้องต้นของความยากลำบากในการดำรงชีวิตของชาวชนบท ที่ต้องเดือดร้อนเพราะขาดแคลนน้ำดื่มน้ำใช้ รวมทั้งน้ำเพื่อการเพาะปลูกและประกอบการงานยังชีพต่างๆ ทรงเตือนคนไทยมานานให้หยุดการตัดไม้ทำลายป่า อันจะเป็นการทำลายต้นน้ำลำธารของไทยเพราะประเทศไทยไม่มีภูเขาสูงซึ่งมีหิมะปกคลุมและละลายไหลลงมาเป็นต้นน้ำลำธาร เราจำเป็นต้องอาศัยน้ำจากต้นน้ำลำธารเท่าที่มีอยู่ในประเทศเท่านั้น ผลจากการเห็นแก่ตัวของคนบางกลุ่มและประชาชนผู้รู้เท่าไม่ถึงการณ์จำนวนหนึ่งยังคงทำลายป่าต่อไป จนเกิดภาวะการขาดแคลนน้ำขึ้น ทรงมีพระราชดำรัสไว้อย่างลึกซึ้งเนื่องในวโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๑๒ สิงหาคม ๒๕๓๕ ดังนี้

"...ข้าพเจ้าขอชี้แจงว่าเพราะเหตุใดจึงควรรักษาป่าไม่ใช่เพียงเพื่อเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่าเท่านั้น แต่เหตุผลที่สำคัญที่สุดคือ แหล่งน้ำ และพวกเราควรรู้คุณค่าของแผ่นดิน เราเรียกแผ่นดินนี้ว่าแผ่นดินแม่ก็เพราะแผ่นดินนี้เป็นที่เกิดและเลี้ยงดูคนไทยมากว่า ๗๐๐ ปี ควรที่เราทั้งหลายจะบำรุงรักษาแผ่นดินให้คงความสมบูรณ์ไว้... ถ้ามัวแต่ตักตวงผลประโยชน์จากผืนดิน เช่น เอาแต่ตัดไม้ขายจนป่าสูญสิ้นไป ใช้ยาฆ่าแมลง





และฆ่าวัชพืชจนดินเสียหมด หรือทิ้งของเสียปฏิกูลลงไปในแม่น้ำลำคลองโดยไม่ห่วงใยแผ่นดินเลย หากเราทำทารุณกรรมต่อแผ่นดินโดยไร้ความสำนึกถึงบุญคุณเช่นนี้ สักวันหนึ่งแผ่นดินแม่คงตายจากเราไป โดยไม่มีวันหวนกลับคืนมา คงเหลือไว้แต่แผ่นดินที่แห้งแล้งสิ้นสภาพทุกประการ จากการเป็นดินที่ทำการเพาะปลูกได้ คงจะมีแต่ฝุ่นฟุ้งตลบ เสมือนแผ่นดินที่ไร้วิญญาณ... ท่านทราบหรือไม่ว่า ผืนดินในป่านั้นมีซากของใบไม้และกิ่งไม้ทับถมเป็นชั้นหน้าดินที่หนาถึงครึ่งเมตร มีความสามารถอุ้มน้ำได้มากกว่าผืนดินธรรมดา ๕-๗ เท่า ถ้าฝนตกหนักไม่เกิน ๒๘๐ มิลลิเมตรต่อชั่วโมง ดินในป่าจะดูดซับน้ำไว้ได้ทั้งหมด แต่ถ้าฝนตกบนผิวดินธรรมดาเพียง ๖๐-๘๐ มิลลิเมตรเท่านั้น น้ำก็ไหลบ่าแล้ว..."

Contact

สถานีพัฒนาเกษตรที่สูงตามพระราชดำริ บ้านสะจุก-สะเกี้ยง
ตั้งอยู่ในตำบลขุนน่าน อำเภอเฉลิมพระเกียรติ
GPS N 18° 21.39 E 101° 10.44

Map







Destination

บ่อเกลือ วิว รีสอร์ต

รีสอร์ตเล็กๆ กลางหุบเขาใกล้อุทยานแห่งชาติดอยภูคา อบอวลด้วยมนต์เสน่ห์แห่งธรรมชาติ ท่ามกลางขุนเขาและสายหมอก เน้นความเรียบง่าย โปร่งสบายสไตล์วิถีชนบท พร้อมด้วยอาหารสุขภาพชั้นเลิศโดยเชฟมืออาชีพสายเลือดเมืองน่านขนานแท้และดั้งเดิม







Contact



การเดินทางสู่อุทยานแห่งชาติศรีน่าน

บ่อเกลือ วิว รีสอร์ต
เลขที่ ๒๐๙ หมู่ ๑ บ้านบ่อเกลือ
ตำบลบ่อเกลือใต้ อำเภอบ่อเกลือ
โทรศัพท์ ๐๘ ๑๘๐๙ ๖๓๙๒, ๐ ๕๔๗๗ ๕๑๔๐
เว็บไซต์ : www.bokluaview.com

อุ่นไอมางโฮมสเตย์
หมู่ ๑ บ้านบ่อเกลือ ตำบลบ่อเกลือใต้
อำเภอบ่อเกลือ
โทรศัพท์ ๐๘ ๑๓๗๔ ๗๐๐๔
เปิดในช่วงเดือนตุลาคม-เดือนมีนาคม สำรองที่พัก
กรุณาสอบถามล่วงหน้า

บ่อเกลือฟ้าใส
เลขที่ ๒๑๖ หมู่ ๑ ตำบลบ่อเกลือใต้
อำเภอบ่อเกลือ
โทรศัพท์ ๐๘ ๖๑๘๗ ๖๐๙๘

ภูลังกา รีสอร์ต
เลขที่ ๑๒๕ หมู่ ๔ ตำบลผาช้างน้อย
อำเภอปง จังหวัดพะเยา
โทรศัพท์ ๐๘ ๖๑๙๑ ๐๒๙๑, ๐๘ ๑๐๒๓ ๒๔๒๑



✿ อรุณรุ่งอุ่นหมอกหวาน

จากอำเภอบ่อเกลือ เส้นทางสายเก๋ๆ ชิลๆ พาดข้ามอุทยานแห่งชาติดอยภูคา ชมธรรมชาติสบายๆ ไม่ต้องเร่งร้อน จากนั้นลงไปยังอำเภอปัวและต่อเนื่องไปตามถนนที่มุ่งหน้าสู่อำเภอสองแคว และปลายทางอยู่ที่ภูลังการีสอร์ต ซึ่งตั้งอยู่บนรอยต่อระหว่างจังหวัดน่านและจังหวัดพะเยา ความทรงจำของวันอุ่นไอหนาว ที่คลอเคล้าสายหมอกในหุบเขาเบื้องล่างนั้น เป็นสิ่งที่คนเดินทางต้องการจะพบเจอ เพราะนั่นเป็นเสมือนรางวัลที่ธรรมชาติมอบให้ ซึ่งเท่านี้ก็เพียงพอแล้วให้หัวใจได้โบยบิน...



อุทยานแห่งชาติถ้ำสะเกิน

ความงดงามของช่วงเวลาที่ดีที่สุดของการมาเยือนทางหวานสายนี้คือในช่วงฤดูหนาว เพราะนอกจากอากาศจะสุดแสนหนาวเย็นแล้ว บรรยากาศจะพาความโรแมนติกมามอบให้กับทุกท่านได้อิ่มเอมใจ และช่วงเวลาเช้าตรู่ ท้องฟ้าสีน้ำเงินเข้มดารดาษไปด้วยหมู่ดาวที่ประดับวิบวาวอยู่อย่างตระการตา ความงดงามของผืนทะเลหมอกเบื้องล่างเริ่มชัดเจนขึ้นเมื่อตีนฟ้ายกภาพที่เปลี่ยนไปตามกระแสธารแห่งเวลาที่ไม่หยุดนิ่ง สายลมหนาวจากหุบเขาพัดผ่านเข้ามาเป็นระยะให้ความสุขในช่วงเวลาพิเศษ



แสงแรกเริ่มส่องผ่านทิวเขาทางตะวันออก เงาตะคุ่มดำของแท่งหินปูนบริเวณบ้านห้วยเฟือง อุทยานแห่งชาติถ้ำสะเกินเห็นชัดเจนขึ้นจนดูคล้ายกับจะลอยอยู่เหนือท้องทะเลก็มิปาน มองลงไปเห็นสายหมอกเป็นริ้วเคลื่อนไหวไปอย่างเอื่อยช้า ตามความแผ่วของสายลมที่พัดพลิ้วอยู่ในหุบเขาเบื้องล่าง แสงเช้าที่เริ่มสาดแสงสีเหลืองทองลงบนผืนทะเลหมอกสีขาวดั่งทะเลน้ำนมให้ดูมลังเมลือง สิ่งที่อยู่เบื้องหน้าตอนนี้หากจะบอกว่าวิเศษสุดสำหรับคนเดินทางก็คงไม่ผิดนัก เพราะความงดงามของธรรมชาติทำให้เราอิ่มเอมหัวใจยิ่งนัก







หลายท่านยืนอ้อยอิ่งอยู่บนระเบียงจุดชมวิวของภูลังกา รีสอร์ต จนสายหมอกเริ่มจางหายไปจากหุบเขาของอุทยานแห่งชาติถ้ำสะเกิน และภายใต้ผืนทะเลหมอกนั้นยังมีสิ่งงดงามอีกมากมายนักที่ยังรอการเข้าไปเยี่ยมเยือนจากคนเดินทาง เส้นทางสุดแสนโรแมนติกแห่งนี้ นับได้ว่าเป็นความคาดหวังจากคู่รักมากมายจะได้มายืนมองสายหมอกหวานเหนือขุนเขาอันงดงามที่ใครๆ ต่างบอกว่าเป็นเส้นทางการสัมผัสสายหมอกที่ดีที่สุดในตอนนี้...







Point Of View

บริเวณลานชมวิวของภูลังกา รีสอร์ต ที่สามารถมองเห็นทิวทัศน์อันสวยงามของภูเขาหินปูนในเขตอุทยานแห่งชาติถ้ำสะเกิน และหมอกที่ห่มคลุมพื้นที่อย่างแน่นหนาจนกลายเป็นจุดชมทะเลหมอกที่มีความงามที่ติดอันดับต้นๆ ของเมืองไทย และที่สำคัญในช่วงฤดูหนาวจะช่วยให้บรรยากาศชมทิวทัศน์โรแมนติกขึ้นอีกด้วย



Contact

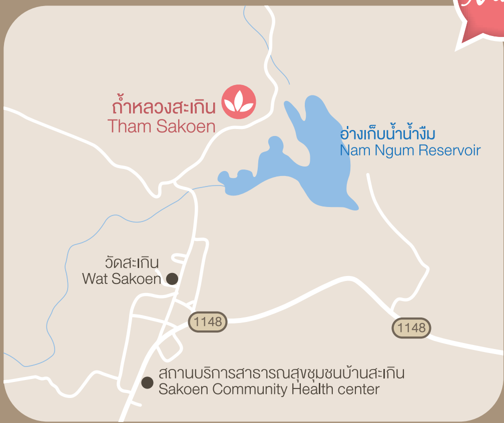
อุทยานแห่งชาติถ้ำสะเกิน

ตำบลยอด อำเภอสองแคว

โทรศัพท์ ๐ ๙๐๔๕ ๙๓๘๑

GPS N18o 96.872, E100o 87.286

Map



สุนทรียภาพ
แห่งชีวิต

คนชนบทส่วนใหญ่มักมีสุขภาพแข็งแรง เนื่องจากได้ออกกำลังกายกับการทำไร่ ทำนา อาหารการกินก็ล้วนเป็นสิ่งดีมีประโยชน์ ผักสวนครัว รั้วกินได้ ไม่มีสารพิษมาเจือปน เครื่องปรุงก็ล้วนมาจากธรรมชาติ และเป็นสมุนไพรท้องถิ่นเหมาะต่อการนำมาปรุงอาหารได้หลากหลาย ทั้งแบบพื้นเมืองและอาหารสไตล์ดัดแปลงให้ทันสมัย ทว่ายังคงใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นเป็นหลัก ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้การได้มาเยือนเมืองน่านเต็มอิ่มในทุกด้าน นอกจากอิ่มกาย อิ่มใจ และยังรวมไปถึงการดื่มชาออแกนิกส์ หรือชาปลอดสารพิษ ที่ได้รับการรับรองจากสถาบันการศึกษาชั้นนำและหน่วยงานรัฐบาลถึงความบริสุทธิ์ในทุกขั้นตอนที่บ้านศรีนาป่าน-ตาแวน

นอกจากอาหารกายที่เปี่ยมไปด้วยคุณภาพแล้ว อาหารใจกับอาหารสมองก็พร้อมให้ไปสัมผัสทั้งด้านธรรมชาติ กับอากาศบริสุทธิ์บริเวณอุทยานแห่งชาติดอยภูคา

สำหรับจุดหมายปลายทางของเส้นทางนี้แบ่งออกเป็น ๒ เส้นทางด้วยกัน ได้แก่

๑. เส้นทางสุขภาพกายดี สุขภาพใจอิ่ม เริ่มต้นใช้ชีวิตแบบง่ายๆ กันที่อำเภอบ่อเกลือ ไปสัมผัสเรื่องราวของเกลือโบราณ เกลือที่ใช้ทำอาหารจนพัฒนาการมาถึงเกลือสปาและเกลือขัดผิวซึ่งได้รับความนิยมอย่างสูง จากนั้นไปชิมอาหารอร่อยๆ กับผักและอาหารที่ปรุงจากสมุนไพรพื้นบ้านซึ่งได้รับการคัดสรรอย่างดี สุดท้ายไปสูดอากาศบริสุทธิ์บนอุทยานแห่งชาติดอยภูคา ที่เพิ่มความสดชื่นให้กับชีวิตได้เป็นอย่างดี

๒. เส้นทางชาเพื่อสุขภาพ เรียนรู้เรื่องราวของชาออแกนิกส์ ที่กว่าจะมาถึงวันนี้ของชาวศรีนาป่าน-ตาแวน จากหมู่บ้านทำเมี่ยงแบบโบราณ กลายมาเป็นชาเพื่อสุขภาพระดับประเทศที่ส่งจำหน่ายไปอย่างกว้างขวาง

สุนทรียภาพแห่งชีวิต
The Aesthetics of Life



สัญลักษณ์
Symbols

- วัฒนธรรม/ ศิลปะ
  Culture/ Arts
- ประเพณี/ หมู่บ้าน
  Tradition/ Village
- ธรรมชาติ
  Nature

เส้นทางที่

๔

สุนทรียภาพ
แห่งชีวิต





Route 01

บ่อเกลือ

สุขภาพกายดี สุขภาพใจอิ่ม

การออกมาพักผ่อนในสถานที่แสนสุข อากาศดี โอบล้อมไปด้วยสภาพธรรมชาติที่สงบร่มเย็น นกร้องสดใสยามเช้า กับการได้มีความสุขกาย สุขใจอย่างเต็มที่ ซึ่งนั่นจึงจะเรียกว่าเป็นการพักผ่อนอย่างเต็มที่ ซึ่งแน่นอนว่าการมาเยือนปลายทางอำเภอบ่อเกลือ ก่อนที่เราจะไปยังจุดอื่นๆ มาเรียนรู้เรื่องราวของการทำเกลือโบราณ หรือเกลือภูเขาแหล่งเดียวของประเทศไทยเสียก่อน

มีหลักฐานต่างๆ ที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของบ่อเกลือสินเธาว์แห่งนี้ ได้แก่มีการพบเศษเครื่องถ้วยชามจากแหล่งเตาศรีสัช-นาลัยและเศษถ้วยจากราชวงศ์หมิง รวมถึงข้อความในหลักศิลาจารึกที่กล่าวถึงการสร้างอารามให้พระเถระชั้นผู้ใหญ่ด้วย ซึ่งเชื่อกันว่าเกลือสินเธาว์จากบ้านบ่อ หรือบ่อเกลือแห่งนี้มีความสำคัญต่อชุมชนต่างๆ ในล้านนาช่วงพุทธศตวรรษที่ ๒๑-๒๒ ได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นศูนย์กลางทางการค้าที่มีเกลือเป็นสินค้าสำคัญ ส่งออกไปยังสุโขทัย เชียงใหม่ เชียงตุง เชียงทอง (หลวงพระบาง) รวมถึงสิบสองปันนา และจีนตอนใต้ เป็นต้น

จากประชุมพงศาวดาร ภาค ๑๐ เรื่อง



พงศาวดารเมืองน่าน มีข้อความกล่าวถึงแหล่งผลิตเกลือที่เป็นสาเหตุให้พระเจ้าติโลกราชยกทัพมายึดเมืองน่าน เมื่อ พ.ศ. ๑๙๘๓ นันทบุรีศรีนครน่านก็ถูกยึดครองเป็นส่วนหนึ่งของนพบุรีศรีนครพิงค์เชียงใหม่ เหตุเพราะมีบ่อเกลืออันเป็นยอดปรารถนาของผู้คนในยุคนั้น

จากอดีตกาลหลายร้อยปีผ่านมา บ่อเกลือริมน้ำมางแห่งนี้ก็หาได้ลดความสำคัญลงแต่อย่างใด ปัจจุบันมีการพัฒนาเติมสารไอโอดีนลงไปในเกลือเพื่อให้มีประโยชน์ต่อร่างกายเช่นเดียวกับเกลือสมุทร นับเป็นการสร้างคุณค่าทางด้านโภชนาการให้กับทุกครัวเรือนอย่างแท้จริง นอกจากจะเป็นเครื่องปรุงรสชั้นเลิศและเครื่องถนอมอาหารที่ขาดไม่ได้แล้ว ขณะนี้แผนกแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลบ่อเกลือและกลุ่มแม่บ้านบ้านบ่อหลวงได้ช่วยกันคิดค้นผลิตภัณฑ์แปรรูปเกลือธรรมดาให้เป็นเกลือสปาขัดผิว โดยใช้สมุนไพรในท้องถิ่นมาเป็นส่วนผสมสำคัญ อาทิ อัญชัน ขมิ้น งาดำ น้ำผึ้ง เป็นต้น เรียกว่ามีการปรับปรุงจนผลิตภัณฑ์เกลือขัดผิวผลิตกันแทบไม่ทันเลยทีเดียว ยิ่งในช่วงเข้าพรรษาทางบ่อเกลือจะไม่มีการต้มเกลือทำให้สินค้าในตลาดมีน้อยมาก

เกลือสปาขัดผิวของบ่อเกลือนับเป็น



พัฒนาการของชุมชนที่นำวัตถุดิบที่มีมาสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ และได้รับความเชื่อถือจากผู้ใช้ว่าดีจริง ขัดแล้วผิวลื่น นุ่มเนียน หอม จนใครหลายคนไม่พลาดที่จะซื้อไปติดบ้านไว้สำหรับขัดเอง และมีผู้ประกอบการด้านสปาและความงามมาสั่งซื้อไปใช้อีกเป็นจำนวนมาก ดังนั้นท่านที่มาเยือนอำเภอบ่อเกลือ นอกจากจะซื้อเกลือชั้นดีจากบ่อต้มโบราณแล้ว เกลือขัดผิวคุณภาพสูงก็ไม่ควรพลาดเช่นกัน

เมื่อรู้จักเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ของบ่อเกลือ เกลือสปาขัดผิวเป็นที่เรียบร้อยแล้วคราวนี้ก็ถึงคราวที่จะนำเกลือมาเป็นส่วนผสมและสมุนไพรท้องถิ่นมาปรุงอาหาร ซึ่งเมนูแนะนำนั้นได้คัดสรรมาเป็นอย่างดี ทั้งแบบพื้นบ้านและอาหารในเชิงสร้างสรรค์ โดยได้เชฟมืออาชีพมาปรุงอาหารในแต่ละจานให้ชิม ซึ่งในคราวนี้คอนเซ็ปต์ในแต่ละจานก็จะเน้นไปที่เรื่องราวของวัตถุดิบ ต้องมีส่วนผสมของสมุนไพร หรือวัตถุดิบภายในท้องถิ่น และมีความเก๋ไก๋ในด้านหน้าตา รสชาติต้องยอดเยี่ยม จึงเป็นที่มาของอาหารหลากหลายจานที่จะนำเสนอ เริ่มต้นกันด้วยของดีมีต้นกำเนิดมาจากบ่อเกลือ ที่ลือชื่อไปทั้งจังหวัดน่าน ไปร้านไหนก็มีให้รับประทาน เริ่มต้นกันเลยกับเมนูทีเด็ดเปี่ยมไปด้วยสมุนไพรท้องถิ่น กับเมนูสุขภาพจากบ่อเกลือ วิว รีสอร์ต







บ่อเกลือ วิว รีสอร์ต

อาหารสุขภาพรสเลิศโดยเชฟท้องถิ่นผู้รังสรรค์เมนูอาหารได้หลากหลายสไตล์ เน้นวัตถุดิบพื้นบ้านที่หาได้ง่าย ผสมผสานกันจนกลายเป็นเมนูขึ้นชื่อของบ่อเกลือ วิว รีสอร์ต



ไก่มะแขว่น

เชฟเลือกไก่ตัวละประมาณ ๘ ขีด ซึ่งให้เนื้อหวานกำลังดี มาล้างทำความสะอาด จากนั้นนำไปคลุกเกลือและสมุนไพรต่างๆ ก่อนจะนำไปทอดในน้ำมันร้อนๆ จากนั้นนำมะแขว่นมาทอดลงไปเพิ่มความหอม เสิร์ฟมาพร้อมกับไก่กรอบๆ กินคู่กันได้รสชาติดียิ่งนัก ซึ่งเมนูนี้เป็นการนำสมุนไพรพื้นบ้านมาใช้ปรุงอาหารจนได้ความลงตัวที่เปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ

ยำผักกูด



เมนูง่ายสไตล์ชาวบ้านที่นำผักพื้นบ้านที่หาได้ไม่ยากตามริมน้ำสะอาดทั่วประเทศ แต่กลับเป็นอาหารสุดวิเศษเพราะผักชนิดนี้ขึ้นชื่อว่ามีสารเบต้าแคโรทีนและธาตุเหล็กสูงมาก ดังนั้นใครทานอาหารที่ปรุงจากผักกูดก็ย่อมได้ประโยชน์ไปพร้อมกัน เริ่มต้นเมนูนี้ง่ายๆ โดยการนำยอดผักกูดเลือกเฉพาะที่อ่อนๆ เด็ดเอาเฉพาะยอด นำไปล้างน้ำสะอาด แล้วไปลวกด้วยน้ำร้อนจัดใส่เกลือลงไปนิดหน่อย ก่อนจะนำมาลงในน้ำเย็นจัด เพื่อให้ผักกูดยังคงความเขียวและกรอบอร่อย จากนั้นไปจัดการทำน้ำยำที่เลือกเอาหอมแดง พริกชี้ฟ้าสด น้ำตาล น้ำปลา มะนาว มาปรุงรสให้เข้ากัน นำเนื้อสัตว์หรือหมูยอมาหั่นและลวกรอไว้ จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน แค่นี้ก็ได้ยำผักกูดรสชาติเยี่ยม



สลัดอะโวคาโด

อาหารสไตล์ฟิวชั่น (Fusion) ที่นำเอาผลไม้จากเม็กซิโกที่ปลูกและเติบโตอยู่ในภาคเหนือ ซึ่งเป็นผลมาจากการทดลองปลูกพืชของโครงการตามพระราชดำริ และเมนูนี้ก็ไม่ยากเลย เพียงนำอะโวคาโดผ่าซีกเอาเมล็ดออก นำผักและผลไม้เมืองหนาวที่คัดสรรแล้วมาคลุกกับน้ำสลัดแล้วใส่ลงไปในผลอะโวคาโด ก่อนจะท็อปปิ้งด้วยเบคอนทอดกรอบชิ้นบางๆ

ในจานยังมีผักสลัด ผักน้ำ เพิ่มปริมาณให้อิ่มท้องกำลังดี สำหรับผลไม้ชนิดนี้ได้รับการยกย่องว่าเปี่ยมไปด้วยคุณประโยชน์จากแคลเซียม เหล็ก โปแตสเซียม ไขมันไม่อิ่มตัว วิตามินเอ วิตามินอี ทั้งยังมีโปรตีนสูงมากอีกด้วย นั่นจึงนับว่าเมนูนี้ได้รับการออกแบบมาให้เต็มเปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ

Recommended

ร้านเฮือนฮอม

จากอำเภอบ่อเกลือ ขอแนะนำร้านอาหารเฮือนฮอม ซึ่งอยู่ในตัวเมืองน่านติดกับพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ น่าน ที่นี่ก็มีเมนูเด็ดเปี่ยมคุณภาพและสุขภาพดีเยี่ยมคอยต้อนรับนักเดินทาง เริ่มต้นกันด้วยข้าวอร่อยแบบเมืองเหนือแท้



แกงแคไก่

ตำรับอาหารของคนเมืองเหนือแท้ๆ ที่นำผักพื้นบ้านสารพัดชนิดมาแกงอย่างลงตัว รสชาตินัวๆ เผ็ดนิด เค็มหน่อย หวานลึก และหอมกลิ่นอายของคนล้านนาอย่างชัดเจน โดยส่วนใหญ่นิยมนำเนื้อสัตว์ไก่ หมู หรือเนื้อวัว ส่วนของผักก็มีมะเขือเปราะ มะเขือพวง ถั่วฝักยาว บวบ หน่อไม้ ใบชะพลู ชะอมและอีกสารพัดผักที่ส่งเสริมให้เมนูนี้เต็มเปี่ยมด้วยคุณค่าทางด้านโภชนาการ

ข้าวผัดน้ำพริกหนุ่ม

เมนูง่ายๆ ที่คิดค้นขึ้นมาจากการนำเอาน้ำพริกหนุ่มและข้าวสวยไปผัดรวมกัน ได้กลิ่นหอม เผ็ดน้ำพริกหนุ่มนิดๆ ทานกับไข่ต้ม ผักสด แคบหมู ให้รสชาติอร่อยไปอีกแบบ เป็นอาหารจานเดียวที่ไม่น่าพลาด





ยำปลาสมุนไพร

ที่นำเนื้อปลามาหั่นเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าเล็กๆ คลุกเครื่องเทศแล้วนำไปทอดจนกรอบในน้ำมันร้อนบนไฟค่อนข้างแรง จากนั้นนำส่วนประกอบที่ใช้ในการยำ ตะไคร้ หอมแดง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ น้ำปลา มะนาว น้ำตาล มาปรุงรสจนได้ที่ แล้วคลุกรวมกับปลาที่ทอดไว้จนกรอบ โรยด้วยใบสะระแหน่ กินแบบเมี่ยงด้วยการนำใบชะพลูมาห่อให้รสเยี่ยมทีเดียว

นอกจากร้านอาหารที่แนะนำทั้งสองร้านแล้ว ยังมีร้านปุ้ม ๓ (ตรงข้ามธนาคารกรุงศรีอยุธยา ถนนอนันตวรฤทธิเดช) ที่มีโรตีมัสมั่นไก่ฟรุตตี้ ซึ่งได้รางวัลระดับโลก ที่ไม่ควรพลาดหากมาเยือนเมืองน่าน และยังมีร้านปู่สม (ซอยขวัญนคร เยื้องๆ กับวิทยาลัยสารพัดช่างน่าน) อาหารพื้นเมืองรสจัดจ้าน ประเภทลาบ หลู้ ต้มแซ่บ หากมีเวลาลองแวะไปชิม รับรองได้ว่าอร่อยเต็มสไตล์เมืองน่านแท้ๆ ที่สำคัญในจังหวัดน่านมีร้านอาหารอร่อยๆ อีกมากมายให้ลิ้มลอง ที่เปี่ยมไปด้วยเมนูสุขภาพ มีคุณค่าทางด้านโภชนาการ

Contact

บ่อเกลือสินเธาว์ (ชมการต้มเกลือภูเขาแบบโบราณ)
ตั้งอยู่ บ้านบ่อหลวง ตำบลบ่อเกลือใต้ อำเภอบ่อเกลือ
GPS N19° 08.820 E101° 09.235

บ่อเกลือ วิว รีสอร์ต
เลขที่ ๒๐๙ หมู่ ๑ บ้านบ่อเกลือ ตำบลบ่อเกลือใต้ อำเภอบ่อเกลือ
โทรศัพท์ ๐๘ ๑๘๐๙ ๑๓๓๒, ๐ ๕๔๗๗ ๕๑๔๐
เว็บไซต์ : www.bokluaview.com
GPS N19° 15.496 E101° 15.308

ร้านเฮือมฮอม
ตั้งอยู่ ตรงข้ามเซเว่น วัดมิ่งเมือง (ศาลหลักเมืองน่าน)
โทรศัพท์ ๐๘ ๑๙๖๑ ๗๗๑๑, ๐ ๕๔๗๕ ๑๑๒๒
GPS N18° 46.534 E100° 46.189

ร้านปุ้ม ๓ (ตรงข้ามธนาคารกรุงศรีอยุธยา ถนนอนันต-วรฤทธิเดช)
เมนูขึ้นชื่อคือ โรตีมัสมั่นไก่ฟรุตตี้ ซึ่งได้รางวัลระดับโลก
GPS N18° 46.812 E100° 46.949

ร้านปู่สม (ซอยขวัญนคร เยื้องๆ กับวิทยาลัยสารพัดช่างน่าน)
มีชื่อเสียงเรื่องอาหารพื้นเมืองรสจัดจ้าน ประเภทลาบ หลู้ ต้มแซ่บ รสชาติอร่อยสไตล์เมืองน่านขนานแท้
GPS N18° 46.823 E100° 46.326

Map



มะแขว่น



มะแขว่น (*Zanthozylum Limonella Alston*) หรือ Sichuan pepper จัดเป็นเครื่องเทศ มีรสเผ็ด ซ่า หอม ชาวเหนือนิยมนำไปตำหรือบดให้ละเอียดผสมเครื่องแกง เพื่อให้มีรสเผ็ดร้อน และกลิ่นหอม มะแขว่นแห้งเป็นองค์ประกอบเครื่องเทศ ผสมกับเครื่องเทศอีกหลายชนิดในเครื่องปรุงอาหาร ช่วยดับกลิ่นคาว เช่น ลาบ หลู้ ยำต่างๆ เพื่อให้มีกลิ่นหอมน่ากิน

สรรพคุณ

ทางสมุนไพร แพทย์แผนโบราณใช้ราก เปลือก เป็นยาขับลมในลำไส้ ลมขึ้นเบื้องสูง รักษาเหงือกอักเสบ (รำมะนาด) รสเผ็ดขึงๆ ซ่า หอมเย็น แก้ลมวิงเวียน ลดความดัน บำรุงโลหิต-หัวใจ บำรุงธาตุ ขับลม ปัสสาวะ และขับโลหิตระดูของสตรี เป็นต้น



ผักกูด

ผักกูด (*Diplazium esculentum* (Retz.) Sw.) เป็นพืชตระกูลเฟินกินได้ มีเหง้าสูงได้ ๑ เมตร ใบเป็นแผงรูปขนนก ตอนอายุยังน้อยจะแตกเป็นรูปขนนกชั้นเดียวคู่ขนานกันไปตั้งแต่โคนใบถึงปลายใบ เมื่ออายุมากขึ้นใบจะเปลี่ยนเป็นรูปขนนก ๒ ชั้น ยอดอ่อนและปลายยอดม้วนงอแบบก้นหอย เติบโตในฤดูฝนในที่โล่งแจ้งมีน้ำชื้นแฉะ จะเห็นได้ว่าผักกูดเป็นผักบอกสภาวะแวดล้อมให้คนรู้ว่า บริเวณไหนอากาศไม่ดี ดินไม่บริสุทธิ์ มีสารเคมีเจือปนอยู่ ผักกูดจะไม่ขึ้นหรือแตกต้นในบริเวณนั้น

สรรพคุณ

ใบของผักกูดใช้ต้มน้ำดื่มหรือกินสด ช่วยแก้ไข้ตัวร้อน แก้พิษอักเสบ บำรุงสายตา บำรุงโลหิต แก้โลหิตจาง ป้องกันเลือดออกตามไรฟันและขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลในเม็ดเลือด ส่วนใหญ่จะนำใบอ่อน ช่ออ่อน ทำแกงกับปลาเนื้ออ่อนน้ำจืด เช่นปลาช่อน หรือลวกจิ้มน้ำพริกชนิดต่างๆ ยำผักกูด ผักกูดผัดน้ำมันหอย แกงกะทิกับปลาย่าง ลวกกะทิ แต่ไม่นิยมกินสดๆ เพราะมียางเป็นเมือกอยู่ที่ก้าน ผักกูดจึงถือได้ว่าเป็นอาหารพิเศษอย่างหนึ่งจากธรรมชาติ มีสารเบต้าแคโรทีนและธาตุเหล็กในตัวสูง



สรรพคุณของผักแต่ละชนิด

๑. ชะอม รากชะอมมีสรรพคุณแก้ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้อาการปวดเสียวในท้องได้ดี ยอดชะอมใบอ่อน มีรสจืด กลิ่นฉุน ช่วยลดความร้อนของร่างกาย

๒. ใบชะพลู รสเผ็ดเล็กน้อย แก้ธาตุพิการ ขับลม

๓. ตำลึง รสเย็น ใบสดตำคั้นน้ำแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ปวดแสบปวดร้อน และคั้นรับประทาน เป็นยาดับพิษร้อน แก้เจ็บตา ตาแดง ตาแฉะ

๔. บวบ รสเย็นจืดออกหวาน มีแคลเซียม เหล็กและฟอสฟอรัสมาก

๕. มะเขือพวง รสขมเฝื่อนเปรี้ยวเล็กน้อย แก้ไอ ช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ

๖. มะเขือเปราะ รสขมเล็กน้อย กระตุ้นการทำงานของกระเพาะ ลำไส้ ช่วยบำรุงธาตุ

๗. หน่อไม้ มีรสขมหวานร้อน

- ราก มีรสอร่อยเอียนเล็กน้อย ใช้ขับปัสสาวะแก้ไตพิการ
- ใบไผ่ เป็นยาขับฟอกล้างโลหิตระดูที่เสีย

คุณประโยชน์ของการรับประทานแกงแค

การรับประทานแกงแค จะได้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านหลายๆ ชนิดซึ่งแต่ละชนิดมีคุณค่าทางยาสมุนไพรแตกต่างกัน ผักที่นำมาปรุงแกงแคมีทั้งผักรสเย็น รสเผ็ด รสร้อน รสมัน คนโบราณมักรับประทานแกงแคในช่วงเปลี่ยนฤดูเพราะเป็นช่วงที่อากาศเปลี่ยน ร่างกายต้องปรับตัว บางคนมักเป็นหวัดเจ็บไข้ไม่สบายได้ง่าย แกงแคจะเป็นอาหารปรับธาตุในร่างกายให้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงได้

Route 02





ชาเพื่อสุขภาพ

กลิ่นหอมอ่อนๆ ของน้ำชาสีเหลืองทอง รสละมุนลิ้นของชายอดรสดีหวานปลายลิ้น ให้ความรู้สึกได้ถึงความเอาใจใส่ของเจ้าของชาที่บรรจงเก็บอย่างทะนุถนอมทุกยอด ผ่านกรรมวิธีสะอาดปลอดสารพิษในทุกขั้นตอน ซึ่งหลังจากมีการแนะนำจากสถาบันการศึกษาภาคเอกชน ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องชาทั้งในประเทศและต่างประเทศ ทำให้ชาวบ้านศรีนาป่าน-ตาแวน ปรับปรุงการปลูกชา ดูแลชา เก็บชา จนถึงส่งถึงมือผู้บริโภค ซึ่งจากความใส่ใจของวิสาหกิจชุมชนแห่งนี้ ทำให้ได้รับการยอมรับจากองค์กรภาครัฐที่เข้ามาทดลอง ศึกษาวิจัย ในเรื่องของชาปลอดสารพิษ ทั้งยังมีการปรับปรุงรสชาติของชาให้หลากหลายยิ่งขึ้น

ชาวศรีนาป่านอพยพมาจากแคว้นสิบสอง-ปันนา สิบสองจุไทย เดินทางมาตั้งถิ่นฐานหลายที่ เช่น ด่านเขียงฮ่อน เชียงลม แล้วมาอาศัยอยู่ที่บ้านป่าเมี่ยง ประมาณ พ.ศ. ๑๘๗๒ ดังมีหลักฐานอยู่ที่บ้านหอเจ้าหลวง



เช่น เสื้อผ้า ปืนยาว หอก ดาบ ศิลา เครื่องใช้สอยต่างๆ ยังคงหลงเหลืออยู่บ้าง ชาวบ้านที่อพยพมาจากสิบสองปันนาชอบกินเมี่ยง จึงได้นำพันธุ์เมี่ยงติดตัวมาจากที่อยู่อาศัยเดิมเพื่อมาปลูก ณ บริเวณป่าบ้านศรีนาป่าน จะเห็นได้ว่าเมี่ยงเป็นที่ชื่นชอบของชาวบ้านและยังรวมไปถึงเจ้าผู้ปกครองนครด้วย ดังมีบันทึกไว้ว่าครั้งสมัยของพระเจ้าติโลกราช พระองค์ได้เสด็จยังเมืองน่าน และได้เสด็จประพาสป่ามาเรื่อยๆ จนมาพัก ณ บริเวณบ้านป่าเมี่ยง ชาวบ้านก็ได้นำเมี่ยงที่หมักเสร็จแล้วมาถวาย เมื่อพระองค์เสวยแล้วพระองค์ติดพระทัยเป็นยิ่งนัก จึงสั่งให้เอาไปถวายอีก เมี่ยงจึงกลายเป็นของที่ใช้ถวายเจ้าเมืองมาอย่างต่อเนื่อง ติดต่อกันมานานนับร้อยปี

จากป่าเมี่ยงที่ได้รับการยกย่องว่ากินดียิ่งนักในหมู่ชาวบ้าน โดยหลังจากที่ราคาเมี่ยงตกต่ำอย่างมาก ทำให้ชาวบ้านได้รวมตัวกันเป็นวิสาหกิจชุมชนกลุ่มผลิตภัณฑ์ชาและส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศศรีนา-ป่าน-ตาแวน สร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์จากใบชาที่ครั้งหนึ่งเคยทำเป็นเมี่ยงหมักเท่านั้น โดยได้ออกไปหาความรู้จากองค์กรต่างๆ มากมายทั้งในและต่างประเทศ จนปัจจุบันได้รับการยอมรับว่าชาของบ้านศรีนาป่าน-ตาแวน มีความหอม รสชาติดี รวมทั้งชาวบ้านก็มุ่งเน้นให้การผลิตเป็นไปโดยกรรมวิธีธรรมชาติ ไม่มีการใช้สารเคมี หรือปุ๋ยเคมีในการปลูกชา







Tip

กิจกรรมแนะนำ

สำหรับนักท่องเที่ยวที่เข้ามาเยี่ยมชมไร่ชาของบ้านศรีนาป่าน- ตาแวน สามารถเข้าร่วมทำกิจกรรมกับชาวบ้านในเรื่องของการเก็บชาจากไร่ เรียนรู้การทำเมี่ยง การนึ่งเมี่ยง การทำชา โดยทุกขั้นตอนจะมีวิทยากร ซึ่งก็คือคนในหมู่บ้านคอยแนะนำให้ตลอดทุกขั้นตอน



ของหมู่บ้านแห่งนี้ ทุกขั้นตอนได้รับการรับรองจากองค์กรภาครัฐว่าปลอดสารพิษอย่างสิ้นเชิง จึงนับได้ว่าชาของบ้านศรีนาป่าน-ตาแวน มีความปลอดภัยอย่างสูงและมีผลดีต่อสุขภาพ

สำหรับชาของศรีนาป่าน-ตาแวน ได้จัดทำผลิตภัณฑ์ออกขายในชื่อของ ทีพนา (Tea Phanaa) หรือแปลตามตัวได้ว่า ชาป่า ซึ่งเป็นชาออแกนิกส์ขนานแท้สายพันธุ์อัสสัม โดยได้ผลิตเป็นชาชงสำเร็จรูป และใบชาสำหรับชงดื่ม ให้รสหอม ชุ่มคอ และให้ผลดีต่อสุขภาพ

นอกจากจะมีการปรับปรุงและต่อยอดวัตถุดิบที่ได้มาจากต้นชาอัสสัมพันธุ์แท้แล้ว ปัจจุบันในหมู่บ้านศรีนาป่าน-ตาแวน ก็ยังคงผลิตเมี่ยงให้แก่ชาวท้องถิ่นที่ติดใจรสชาติได้ลิ้มชิมรสกันอย่างไม่ขาดตอน จนมีคำนิยามของคนล้านนาเกี่ยวกับวัฒนธรรมการกินเมี่ยงว่า “เมี่ยงส้มๆ ยาขื่นๆ” จะทำให้สบายหลังอาหาร และอิ่มอย่างจริงจัง...





ประโยชน์ของการดื่มชา

เครื่องดื่มชามีมานานกว่า ๔,๗๐๐ ปี นอกจากดื่มแก้กระหาย แก้ง่วง ยังช่วยต้านโรคที่เกิดจากอนุมูลอิสระ

สถาบันสุขภาพอเมริกาพบว่า ชาทั้งหลายล้วนมีฤทธิ์ต้านมะเร็งได้ เพราะในชามีสารคาเทชิน (Catechins หรือ EGCG) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระมากกว่าวิตามินอี ๒๐ เท่า และสามารถยับยั้งการสร้างสารไนโตรซามีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งที่เกิดจากดินประสิวในอาหารที่เกิดขึ้นเมื่อทำปฏิกิริยากับสารอามีนในอาหารทะเล เป็นสารก่อมะเร็งได้หลายชนิด ซึ่งสารคาเทชินจะพบในชาเขียวมากที่สุด สารแทนนินยังช่วยบรรเทาอาการท้องเสีย แต่หากคนปกติดื่มชาแบบเข้มข้นมากเกินก็ทำให้ท้องผูก และสารกาเฟอีน ซึ่งในชาจะมีกาเฟอีน ๓๐-๔๐% ของกาแฟ

ชามีอยู่หลายชนิด ชาเขียว ชาดำ ชาดอกไม้ แต่ไม่ว่าจะชาไหนๆ ต่างก็มีวิตามินอยู่ A, B1, B2, B3, P, PP, C เป็นต้น ในจำนวนนี้วิตามิน C มีมากที่สุด ผู้ใหญ่ดื่มชาเขียวสองถึงสามถ้วยทุกวันก็จะได้วิตามิน C ปริมาณครึ่งหนึ่งที่ร่างกายต้องการ

ผลสำรวจของมหาวิทยาลัย Heinrich Heine ประเทศเยอรมนี ผ่านประชากรในประเทศต่างๆ ในแถบยุโรปพบว่าประเทศที่ดื่มชาอย่างน้อยวันละ ๔ แก้วโดยเฉลี่ยจะมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานลดลงถึง ๒๐% ซึ่งค่าเฉลี่ยของการดื่มชาในแต่ละประเทศนั้นแตกต่างกันไป ตั้งแต่ ๐ แก้วในสเปน



ไปจนถึง ๔ แก้วต่อวันในประเทศอังกฤษ

การดื่มชาสามารถช่วยลดความเสี่ยงโรคเบาหวานได้ ก็เพราะว่าการดื่มชาจะช่วยเร่งการย่อยสลายของน้ำตาลกลูโคส รวมทั้งช่วยยับยั้งการดูดซึมกลูโคสด้วยนั่นเอง เพราะฉะนั้นจึงสามารถลดการสะสมน้ำตาลในร่างกายซึ่งก่อให้เกิดความเสี่ยงของโรคเบาหวานได้ แถมยังเหมาะกับคนที่ต้องการจะลดน้ำหนักอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม จากการวิจัยพบว่าการดื่มชาจะเห็นผลก็ต่อเมื่อเราดื่มอย่างน้อยวันละ ๔ แก้วเท่านั้น เพราะฉะนั้น ควรหันมาดื่มชากันทุกวันเพื่อสุขภาพที่ดี

Contact

วิสาหกิจชุมชนกลุ่มผลิตภัณฑ์ชาและส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศศรีนาป่าน-ตาแวน
ตั้งอยู่ อำเภอเมืองน่าน
โทรศัพท์ ๐๘ ๗๙๘๕ ๗๐๓๗
GPS N18° 46.474 E100° 46.297
จำหน่ายที่ร้านทีพนา
บริเวณหน้าศูนย์บริการนักท่องเที่ยวจังหวัดน่าน
อำเภอเมืองน่าน
โทรศัพท์ ๐๘ ๗๙๘๕ ๗๐๓๗, ๐ ๕๔๗๕ ๑๑๐๙, ๐ ๕๔๗๕ ๐๒๔๗

Map





www.tourismthailand.org

กองส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยว
การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
๑๖๐๐ ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ ประเทศไทย
โทรศัพท์ : (๖๖) ๒๒๕๐ ๕๕๐๐